GBS
Gheras Bookstore
غراس للنشر والتوزيع

سلسلة
لمسة شفاء
1

# The Green Medicine

# الطب الأخضر

## التقنين العلمي بالأعشاب و الطب البديل


البروفيسور
عبد الباسط محمد السيد
رئيس جمعية الإعجاز العلمى للقرآن و السنة

# الطب الأخضر

الطبعة الأولى

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

رقم الإيداع: ٢٠٠٥/١٨٤٧٩م

مركز السلام للتجهيز الفني
عبد الحميد عمر
٠١٠٦٩٩٦٢٦٤٧

GBS
Gheras Bookstore
غراس للنشر والتوزيع

٣٦٠ ش الأهرام – الهرم – الجيزة

تليفاكس: ٠٢٥٨٣٠٧٦٨ موبيل: ٠١٠٧٦٤٧٧٤٢ - ٠١٢٧٧٢٧٣٠٦

Gheras_eg@hotmail.com

توزيع : شركة ألفا للنشر والإنتاج الفني

٤٤٦ ش الملك فيصل – برج النصر الدور الخامس – الهرم – الجيزة – مصر

تليفاكس: ٠٠٢٠٢٧٨٠٢٧٧٢ محمول: ٠٠٢٠١٠٦٣٠٠٠٢٦

سلسلة لمسة شفاء



# الطب الأخضر

## التقنين العلمي للعلاج بالأعشاب والطب البديل

تأليف البروفيسور

أ.د. عبد الباسط محمد السيد

رئيس هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة

فهرس المحتويات

## أمراض الرأس

فهرس المحتويات

**أمراض البطن**

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

# أمراض الرأس

1- الشعر
2- العين
3- الأنف
4- الأذن
5- الفم والأسنان
6- أمراض المخ
7- الأمراض النفسية والعصبية

## قشر الشعر «Dandruff»

### تعريـــف:

إحدى إصابات الرأس الشائعة التي تؤدي إلى ظهور رقائق بيضاء قبيحـة الشـكل وغير مستحبة المنظر في الشعر وفروة الرأس، وهذه الرقائق البيضـاء هـي جلـد فـروة الرأس الميت، وغالبًا ما ينتج قشر الشعر من الالتهاب الدهني لفروة الرأس.

وقشر الرأس عبارة عن جزيئات قشرية صغيرة بيضـاء اللـون، وهـذه الجزئيـات تسبب حكة مع شعور بالحرقان.

### معلومة تهمـــك:

الحالة الصحية الطبيعية تقتضي بأن يكون الرأس بـاردًا والقـدمان دافئـتين، فـإذا كان الرأس ساخنا والقدمان باردتين دل ذلك على دورة دموية غير سليمة.

وأصحاب الرءوس الساخنة هـم أكثـر النـاس تعرضـا لقشـر الشـعر، والسـبب الرئيسي للدورة الدموية غير السليمة والتي تجعل الرأس ساخنا هو تناول الكـثير مـن الأطعمة المحتوية على الدهون والزيوت، مثل اللحوم، ومنتجات الألبان، والبقول.

### مقترحات مفيدة:

تناول الخضروات والفواكه الطازجة مع الإقلال من الأطعمة الدهنية.

### الوقايـــة:

1- تعرض الشعر للشمس.

2- تجنب الشامبوهات التي تحتوي على الكيماويات.

3- المحافظة على غسل الرأس بالماء.

4- استخدام الشامبوهات التي تحتوي على الزنك أو الكبريت أو حمض السالسيليك.

## العلاج الصيدلي:

دهان الكورتيزون أو لوسيون (غسول) مضاد للفطريات يعتبر البيـوتين (Biotin) هو واحد من أهم المغذيات التي تشبه الفيتامينات الهامة ضد القشرة والتهابـات فـروة الرأس الدهنية، وهناك أيضًا بعض المواد الفعالة التي تعمل كمضادات لقشرة الـرأس مثل السلينيوم والليثيثين والكبريت والزنك وحمض السيتريك.

## العلاج بالطب الأخضر:

المواد الغنية بالبيوتين

أشهرها فول الصويا (Soybeor). والثوم والجنسنج والشوفان والشعير والسمسـم والذرة والباقلاء.

وهناك أيضًا بذور القطن والفصفصة والبلسان.

**الأرقطيون (Burdock):**

تدليك فروة الرأس بزيت جذور الأرقطيون يمنع الالتهاب الدهني لفروة الرأس.

**بقلة الخطاطيف (Celandine):**

يتم تخمير بقلة الخطاطيف لتصبح غسولا عشبيا للرأس.

تحضير الغسول: ضع ملعقة صغيرة من كلوريد البوتاسيوم علـى 6 أكـواب مـن الماء، وسخن المحلول مع التقليب حتى يذوب كلوريد البوتاسيوم، ثم أفرم 4 أونصات من بقلة الخطاطيف الطازجة وأضفها إلى المحلول (يمكن استخدام نصـف كـوب مـن العشب الجاف إذا لم تتوفر البقلة الطازجة)، ويترك المحلول لمدة ساعتين، ثم قـم بغلـي هذا المحلول ببطء لمدة 20 دقيقة وتصفية الأجزاء النباتية، ثم قم بغلـي المحلـول ببطء حتى يتناقص المحلول إلى حوالي كوب ونصف ثم أضف 8 أونصات مـن الجلسـرين، واستمر في التسخين حتى يتناقص المحلول إلى حوالي كوبين ثم صف الناتج وضعه في

زجاجة وضعه في مكان بارد ويستخدم مرتين يوميًا كغسول للشعر.

**السنفيتون (Comfrey):**

يحتوي على مادة الألنتوين (Allantain) الكيميائية والتي تتميز بأن لها خواص مضادة للقشرة، تضاف نقطتان من محلول السنفيتون إلى شامبو الأعشاب أو شامبو الشعر المفضل.

**خليط الزنجبيل (Ginger) والسمسم (Sesame):**

اخلط ملعقة كبيرة من عصير الزنجبيل (يتم الحصول على عصير الزنجبيل ببشر جذور النبات مع 3 ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف معلقة من عصير الليمون) ويتم دلك فروة الرأس بهذا الخليط 3 مرات في الأسبوع.

**عرق السوس (Licorice):**

يحتوي عرق السوس على مادة الجليسريزين (Glycerrhizin) التي يمكنها تقليل الإفرازات الزيتية من فروة الرأس والحفاظ على نسبة الإفرازات الدهنية منخفضة؛ وهو ما يؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس، يضاف الخل إلى العشب الجاف ويستخدم كغسول للشعر.

**شامبو سيريورو:**

(خليط إكليل الجبل والمريمية والزعتر والبقدونس)

ضع أونصة واحدة من نبات المريمية الجاف مع أونصة من نبات إكليل الجبل مع كوبين من الماء لمدة 24 ساعة، ثم يضاف الزعتر إلى المنقوع كمطهر قوي، والبقدونس كعشب له خصائص علاجية معروفة، يوضع هذا الشامبو كغسول يومي للشعر.

**الخل مع عصير التفاح:**

قم بتدفئة الخل منفصلا ثم دفئ عصير التفاح، وضع السائلين مباشرة على فروة الرأس الواحد تلو الآخر ثم ضع عليها بلسما أو شامبو تجاري.

### لسان الجمل (Plantain):

يحتوي لسان الحمل على الألنتوين المادة المضادة للقشرة، ويمكن صنع نـوع قـوي من الشاي منه واستخدامه كغسول للشعر.

### البلقاء المتعاقبة (Teatree):

يحتوي زيت البلقاء المتعاقبة العطري على مـادة تسـمى (تيربينـيس) (Terpenes) والتي تخترق الطبقات العليا من فروة الـرأس وتحمـل نشـاطها المؤثر علـى الطبقـات العميقة من فروة الرأس فتقوم بتطهيرها يتم خلط قطرات من هذا النبات مع ملعقتين كبيرتين من الشامبو التجاري الجيد وتوضع على الرأس.

### شيح البابونج (Camamile):

يحتوي البابونج على الفلامونويدات (Flavanaids) وهي مادة تخترق جلـد فـروة الرأس لتعطيها الحيوية والصحة، كمـا أنهـا قاتلـة للفطريـات كمـا يحتـوي البـابونج البيسبولول (Bisabolel)، وهي مادة تعالج الطبقة الدهنية تجعلها منيعة ضد الالتهابات المختلفة مما يجعلها مضادة لتكوين القشور، يضع من البابونج شـراب عشـبي أو ينقـع ويستخدم كغسول للشعر.

## القمــــل (*Lice*)

القمل حشرة تعيش علـى أجسـام الحيـوان والإنسـان علـى السـواء وهـي مـن الحشرات المعدية وينتشر في الأطفال.

## العلاج بالطب الأخضر:

خليط النيم (Neam) والكركم (Turmeric)

النيم: شجرة ضخمة تشبه السنديان، وتحتوي أوراقه وزيـت بـذوره علـى مـواد مضادة للحشرات.

والكركم: له تاريخ طويل في التراث العشي كمبيد حشري وهو مكافح للجرب الطفيلي.

يتم تحضير معجون من النيم والكركم بنسبة 4: 1 ويدهن الجسم كله ويترك ليجف.

**قصب الطيب** (Sweet Flog):

يتم سحق الجذور وتصنع لصقة من المسحوق على المكان المصاب أو تفرك المناطق المصابة بالقمل بهذا المسحوق.

**الصبار** (Aloe):

يحتوي الصبار على مادة البراويكسينيز (Brady Kinase) الذي يساعد في تخفيف الحكة الناتجة عن الصئبان والقمل في الرأس.

**الأخدرية** (Evening Primase):

زيت الأخدرية زيت مفيد جدا في القضاء على الجرب والقمل والحشرات التي تغزو الجسم، يتم وضع طبقة خفيفة من الزيت على فروة الرأس مع التدليك وتركها طوال الليل وتغسل صباحًا.

**البصل** (Anion):

يمكن استخراج عصير البصل الأبيض ووضعه على الرأس فهو قاتل للقمل ومرطب لجلد فروة الرأس.

## سقوط الشعر (*Hair loss*)

سقوط الشعر معناه الفقدان غير الطبيعي للشعر، سواء من الوجه أو فروة الرأس، وتشمل الأعراض أن يصبح الشعر خفيفًا ووقوعه بكميات كبيرة من فروة الرأس أو اللحية أو الحواجب، تلعب الوراثة دورًا كبيرًا في سقوط الشعر وهناك الضغوط العصبية والتوتر، كما أن هناك الإصابات التي تصيب الشعر كالشد والمزق

أو اللف بطريقة مؤذية للفروة، هناك بعض أمراض سوء التغذية أو العدوى الميكروبية الأمراض العضوية الباطنية أو بعض التغيرات الهرمونية مثل الحمل وسن اليأس الشيخوخة وأيضا هناك بعض الأدوية مثل أدوية علاج السرطان.

## الوقايـــة:

استعمال مشط ذا فجوات وساعة بين الأسنان، مع تجنب منتجات الشعر ذات الهلام (مثل الجيل) أو الإسبراي والبخاخات والصبغات.

## العلاج الصيدلي:

هناك منتجات المينوكسيديل (Minoxidil) أو البروسكار (Proscar) أو التونيك (Tonics).

## العلاج بالطب الأخضر:

**الجنتيانا (Gentian):**

للجنتيانا تأثير ملحوظ في منع تساقط الشعر، يزيد من الدورة الدموية لفروة الرأس وموسع الشرايين (الصغيرة الموصلة للشعر مما يغذي أصول الشعر، كما أن له تأثير يؤدي إلى انتصاب بصيلات الشعر مما يؤدي إلى تماسكها وعدم تساقطها، ويغذي الشعر ويكسبه متانة وقوة حتى لا يصير خفيفا أو رفيعا أو سهل التساقط.

**البصل (anion):**

يحتوي البصل على مركب الكيرسيتن وهو مركب له قدرة كبيرة في تندية الجلد وتوصل الدورة الدموية إليه، وفروة الرأس إذ يصيبها توارد الدم تعمل على تغذية بصيلات الشعر بالفيتامينات والأملاح المعدنية والمعادن اللازمة لنموه ومنع تساقطه.

**الرشاد (Cress):**

تستخدم زيوت حبوب الرشاد أو المستخلص النباتي من أعشابه الجافة موضعيا

في حالات تساقط الشعر يحتوي على مادة تسمى أيزوثيوسيانتات (Sothiocyantate) تغذي الشعر.

**الكزبرة (Coriander):**

الكزبرة تحتوي على مواد قاتلة لبكتريا وطفيليات الشعر والتي تعد من أكبر أسباب سقوط الشعر وضعف بصيلاته، يمكن استعمال زيت الكزبرة موضعيًا أو استعمال غسول من أوراقها الجافة.

**الخبيزة (Connntny nailan):**

تحتوي الخبازة على سائل ينز من أوراقها يسمى (ميوسيلاج) (Mucilage) هذا السائل يستخدم موضعيا على فروة الرأس لعلاجها.

**أعشاب مفيدة للشعر:**

بالإضافة إلى الأعشاب السابقة هناك بعض الأعشاب التي تستعمل بنجاح كبير في علاج تساقط الشعر وعلى رأسها الصبار (يمكن استخدام الجل الناتج عن أوراقه الطازجة) أو زيته أو العشب المجفف، وهناك أيضًا الجرجير والحبة السوداء والقرنفل والحنا والكافور والشبت.

## الصلع (*Baldness*)

تلعب الوراثة دورًا رئيسيًا في صلع الرجال حيث يؤدي نقص الهرمونات أو أي مشكلة في تحويلها إلى الصلع.

## العلاج بالطب الأخضر:

**البلميط المنشاري (Saw Palmetto):**

يقتل التستوسيترون المهدرج بصلات الشعر، والبلميط يمنع تحول التستوستيرون (هرمون الذكورة) إلى تستوستيرون مهدرج (DHT) (Dihyelnolest ostename)

وبالتالي يمنع تكون DHT ويحول دون الصلع.

**إكليل الجبل** (Rosemany):

إكليل الجبل أو (حصى البان) إذ مزج بزيت الزيتون ودلكت به فروة الرأس فإنه يحفز إنتاج الشعر ويقوي بصيلاته.

**عرق السوس** (licorice):

يحتوي عرق السوس على مركبات تـؤثر في هرمونـات الـذكورة داخـل الجسـم بحيث تمنع هدرجة التستوستيرون مثل البلميط السابق ذكره ينتفع جذور عرق السوس في الماء الدافئ، ويستخدم القشور الناتج كشامبو للشعر يدلك به صباحًا ومساءً.

**المريمية** (Sage):

تستخدم مستخرجات هذا العشب في تنشيط إنتاج الشعر عنـد الرجـال الصـلع، تضاف هذه المستخلصات بعد مزجها بأخذ الزيـوت كـالزيتون أو السمسـم وتضـاف على الرأس وتظل أطول فترة (توضع حتى الصباح).

**ذنب الخيل** (Horse Tail):

يحتوي ذنب الخيل على كمية وافرة من السيكينونْ والسيلينيوم وهي المعادن الـتي تنشط الدورة الدموية لفروة الرأس؛ وبالتالي تقوم بتغذية أصول الشعر، يمكن شـرب المشروب العشبي من هذا العشب بإضافة ملعقتين من العشب الجاف على كـوب مـن الماء المغلي وشربه ثلاث مرات، أو عمل منقوع بإضافة 5 ملاعق من العشب الجـاف إلى كوب ماء دافئ طوال الليل واستخدام كغسول.

**العصفر** (sufflower):

يعد العصـفر في الطـب العربـي والصـيني موسـعا للشـرايين خامـة الشـعيرات الدموية الصغيرة والطرفية وهي التي توجد في فروة الرأس، وبذلك يغـذي بصـيلات

الشعر ويعمل على تقويتها. تدلك فروة الرأس بالعصفر (الزيت) أو تطحن البـذور، ويعمل من مسحوقها كريم (بإضافة الشمع العسلي) أو تضاف على الرأس كشامبو.

**القراص الشائك (Stinging nettle):**

القراص الشائك يقي من الصلع أو يوقف تقدمه، ولكنه لا يعالجه بعـد حدوثـه، يستخدم للحماية خاصة في ذوي الشعر الخفيف والرفيـع، كـان الاعتقـاد القـديم أن شكل النبات يفصح عن قيمته الطبية، وشكل القراص نبات مشعر؛ ولذا اسـتخدم في الطب العشبي كعلاج للصلع.

**الزيوت (oils):**

من إشهرها لعلاج الصلع زيت البصل وزيت الزيتـون وزيـت السمسـم وزيـت القرنفل وزيت الخردل، تدلك فروة الـرأس بهـذه الزيـوت لتنشـيط دورتهـا الدمويـة وتغذية بصيلات الشعر.

## مشـــيب الشـــعر

يتم مشيب الشعر أيضًا بتغيرات الهرمونات نتيجة التقدم في السن، وفي هذه الحالة يصبح جذر الشعر منقبضًا ويشتعل فيه الشيب.

**العلاج بالطب الأخضر**

**الزنجبيل (Ginger):**

الزنجبيل يستعمل بصورته، كجذور مجففة في عمل مشروب عشبي مغذي للشـعر ومانع للمشيب، أو تقطع جذوره الطازجة ويصنع منها لبخة أو كمـادة توضـع علـى مكان الشيب.

**الحناء (Henna):**

في الموروث العشبي تعتبر الحنة مـن أكثـر الأعشـاب الـتي توضـع علـى الـرأس،

وتستخدم صبغاتها المتعددة الألوان في علاج وتفـادي مشـيب الشـعر، ويصـنع منهـا غسول مركز يوضع على الرأس من المساء حتى الصباح.

### زيت الزيتون وزيت السمسم:

هذه الزيوت من أكبر الزيوت المغذية للشعر، واستخدمت في الفولكلور الشـعبي لتنعيم الشعر وتطويله وحمايته من التقصف والتساقط وغيرها من أمراض الشعر الـتي تمنع نموه أو تؤدي.

### مستحضرات عشبية:

- الزيوت النباتية للقرنفل والسمسم في مزيج من الخل.
- خليط الثوم المفروم مع الجرجير وزيت الخردل.
- تحرق الحبة السوداء وتعجن بزيت النخيل.
- تغلى أوراق الكافور ويضاف إليها زيت الياسمين أو الزيتون.

## أكزيما الشعر (*Hair eczema*)

حالة جلدية مزمنـة تظهـر عـادة علـى فـروة الـرأس، ويكـون شـبيها نوعًـا مـن الحساسية ومن أعراضها التهاب جلد فروة الرأس المصحوبة بفقاقيع صـغيرة وقشـور جلدية، وقد يصيب الإنسان بحكة، وتتحول للون الأحمر وقد ينزف منها الدم.

### الوقايـــة:

تجنب العرق بغسل الشعر بالماء وتجنـب تشـقق الجلـد نتيجـة جفـاف الشـعر أو المستحضرات كالسيونات والجل واستبعاد الأطعمـة المسـببة للحساسـية مثـل اللـبن والشيكولاتة والبيض والطماطم والتوابل.

### العلاج الصيدلي:

هناك المرطبات الجلدية مثل الفازلين، والعقاقير المضادة للهستامين ومراهم الكورتيزون.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الصبار (Aloe):**

يستخدم (جل الصبار) الناتج عن شـق أعـواده وأوراقـه واستخراجه في عـلاج الأكزيما حين يحتوي على مواد فعالة في هذا المجال مثل الإسـيمانان والانتراكينونـات، كما أنه به الماغنسيوم وهو من مغذيات الشعر.

**الياسمين (Jasmine):**

يحتوي زيت الياسمين على مـادة البرومـو كـريتين (B:omocrptine) وهـي مـادة مؤثرة موضعيا ضد إكزيما الشعر.

**البصل (anion):**

يستعمل عصير البصل الناتج مـن عصـير البصـل الطـازج موضـعيا علـى فـروة الرأس كما يستعمل زيت بذور البصل أيضا.

## عدوى الشعر الفطرية
### *(Fungal infection of the hair)*

هناك بعض الأمراض الفطرية التي تصيب فروة الرأس وتسبب أكثر المشاكل التي ترتبط بالشعر، كتقصفه وتساقطه ووجود المواد الدهنية به، والقشور التي تصيبه.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الثوم (Qanlic):**

الثوم من أفضل مطهرات فروة الرأس من الفطريات أيا كان نوعهـا ومصـدرها، حيث يحتوي على عدة مركبات كيميائية تسمى آجـون ذات فعاليـة ضـد الفطريـات، يمكن فرم الثوم واستخدام قطعة من القماش لتصفيها وتضعها على فروة الرأس.

**عرق السوس (Licorice):**

يحتوي عرق السوس على عدة مركبات مضادة للفطريات قد تصل إلى أكثر من عشرين مركبا، لتكوين مستخلص من عرق السوس يمكن سحق جذور العرق سوس واستخدام عشرة ملاعق لكل كوب ماء، ويغلي قدر نصف الساعة ثم يصفى ويوضع على فروة الرأس.

**البابونج (Camorinle)**

البابونج عشب قاتل للفطريات، كما أنه مضاد للعدوى البكترية التي تتكون فوق العدوى الفطرية، وتكون من مضاعفاتها، يستخدم البابونج داخليًا وخارجيًا، يشرب المشروب العشبي الدافئ من البابونج المحلي بعسل النحل أو عرق السوس، ويصنع من أوراقه الجافة غسول بغلي 5 ملاعق مع فنجان من الماء وغسل الشعر به صباحًا ومساءً.

## وصفات عشبية للشعر

### 1- تطويل الشعر:

- يطحن الترمس وينقع في ماء من الصباح حتى المساء ثم يغسل به مساء، ولا يجفف الشعر حتى الصباح ثم يغسل بماء دافئ.
- يجفف ورق اليوكالتبوس، ثم يطحن وينقع في الماء الساخن ويغسل به الشعر.

**ملحوظة:** اليوكالتبوس هو الكافور.

- يمزج زيت القرنفل وعصير شوشة الذرة الشامس ويمزج بخل مخفف ويدهن به صباحًا ومساءً فروة الرأس، مع استخدام زيت السمسم وزيت الزيتون.

- يؤخذ زيت النخيل مع زيت الخردل بمقادير متساوية، ويوضع عليها ملعقة من القرفة وملعقة من لبان الذكر (لكل لتر من الزيتين)، ثم يضاف إليهم بعد المزج الجيد زيت الكهرمان، ويوضع في الشمس لمدة يوم كامل، ويستعمل لدهان الشعر فهو يطيله وينعمه أيضا.
- يضرب الجرجير بالخلاط مع فصوص الثوم، ويدهن به مساء، يغسل في الصباح وتدلك الرأس بزيت السمسم وتترك طول النهار لمدة أسبوع.

## 2- تنعيم الشعر:

- ينقع المردقوس (النبات طيب الرائحة) في خل مخفف، ويدهن به الرأس فهو يجعل الشعر كالحرير.
- تؤخذ فنجان حنة وفنجان من زيت الزيتون، ويعجن الجميع مع زيت جوز الهند ويدهن به الرأس.
- يؤخذ نبات (قرة العين)، ويعصر ويمزج بخل ويدهن به الرأس يوميًا.

## 3- تقصف الشعر:

- زيت الخروع يمزج بالخل ويدهن به الرأس.
- المواظبة على الزيوت المرطبة للشعر والمغذية له مثل زيت السمسم، وزيت النخيل أو زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت القرنفل.

## 4- حماية الشعر:

- عصير البصل مع خلاصة الثوم، يخلطان في مسحوق الحلبة الناعم ويوضع كالمرهم على فروة الرأس.
- تغلي الخبيزة غليا جيدًا (ويبرد الماء الناتج ثم يستخدم كغسول صباحًا ومساءً.

# العين

## تآكل ماقولة العين

## (Macular degencration)

### تعريف:

**الماقولة:** هي النقطة الأكثر حساسية في مركز الشبكية وهي المنطقة الغنية بالأعصاب في مؤخرة العين والضرورية للإبصار، وتبدأ هذه الماقولة في التآكل بعد سن الستين لأسباب غير معروفة غالبا، وتبعا لتآكل الماقولة تنهار وظائف الرؤية المركزية والتقاط تفاصيل الصورة الدقيقة، ويزيد احتمال الإصابة به في المدخنين، وتشير إحدى نظريات أسباب المرض إلى جزيئات الأكسجين المتفاعلة (الشوارد الحرة)، وتقوم مضادات التأكسد من منع الضرر في مثل هذه الحالات.

وتعتبر الفواكه والخضروات الطازجة هي أفضل مضادات التأكسد.

### العلاج بالطب الأخضر:

**أوراق الكرنب (Collard) والسبانخ (Spinach)**

تحتوي أوراق الكرنب الخضراء وأوراق السبانخ على مادتي الليوتين والزيازانثين اللتين تعملان كمضادات للتأكسد لتوفر فيتامين جـ، هـ بهما ومن الخضراوات أيضًا اللفت والفجل والخردل.

**العنب الأحراج (Bilberry):**

وعائلته من الكريز والبرقوق، أثبت البحث العلمي والدراسات العشبية أن هذه الفواكه تحتوي على مركبات الأنثوسيانيرات (Anthocyanidins) وهي مضاد قوي للتأكسد، ومركبات البيتا كاروتين B-Carotene الشهيرة المضادة للتأكسد، وتؤدي أيضًا إلى تحسن الإبصار الليلي وتوسيع مجال الإبصار.

وقد تم صنع مسحوق من عنب الأحراج والزنجبيل والكانتلا وفرشاة الجزار لمنع تآكل الماقولة ولعلاجها وتقوية الشعيرات الدموية الموجودة بالشبكية.

الطريقة: ضع أعشاب عنب الأحراج في ماء مغلي لمدة 15 دقيقة، ويمكنك شرب كوب من هذا المنقوع كل 6 ساعات بمعدل أربع مرات يوميًا.

**الفول السوداني (Peanut):**

تعمل مادة الجينيشتين (Genistein) على منع تحلل الشبكية وبالتالي إلى منع تآكل الماقولة، وتحتوي كثير من البقوليات على نسبة كبيرة من هذه المادة خاصة الفول السوداني وفول الصويا، كما أن الفول السوداني غني بمادة البروسواينير المضادة للتأكسد.

يمكنك وضع بضع حبات من السوداني يوميًا كوقاية لتآكل ماقولة العين.

**الجنكة (Ginkgo):**

تساعد خلاصة الجنكة على المحافظة على تدفق الدم للشبكية وتحتوي أوراق الجنكة على المواد النشطة المضادة للتأكسد وأفضل طريقة للحصول على فائدة الجنكة هو استخدام الخلاصة المنقحة المحضرة بنسبة 50: 1 (أي أن 50 رطل من الأوراق تمت معالجتها كيميائيا لصنع رطل واحد من الخلاصة).

يمكنك إضافة الأوراق لبعض الفواكه وتناولها، بحيث لا تزيد الجرعة على 300 مجم يوميًا من الخلاصة.

* ملحوظة: إذ تسببت الجنكة في حدوث إسهال أو توتر فعليك بتقليل الجرعة.

**القرنفل (Clove):**

يعتبر زيت القرنفل مضادًا قويًا للتأكسد، وأثبتت الأبحاث أنه يمنع تكسير حمض الدوكو ساهيكانويك (Docosahexaencis) في الشبكية وهذا مما يحفظ الإبصار في السن المتأخرة.

يضاف نقطة من الزيت لمسحوق العشب المضاد للتأكسد ويشرب منة 4 أكواب يوميًا.

**عنب الذئب (Wolf berry):**

يحتوي عنب الذئب على الكثير من مواد التأكسد وعلى الصبغة النباتية المفيدة المعروفة بالكاروتينويرات (Carotenoids) وهو علاج..... تقليدي مغال في علاج مشاكل الإبصار وعدم وضوح الرؤية.

**الجزر (Carrot):**

يعتبر الجزر شعبيا مقو للنظر، وليس هذا مجرد تراث شعبي إذ إنه حقيقة علمية أيضا، الجزر يحتوي على الكاروتينويرات (Corotenoides) وهي مواد تقي من أمراض العين جميعها حيث تحمي العين وتزيد من الدورة الدموية المفيدة للشبكية.

**إكليل الجبل (Rosevnary):**

إكليل الجبل أو حصى البان واحد من أنواع النعناع وهو واحد من أكثر الأعشاب احتواء على مضادات الأكسدة (Anti oxidants) وهي المواد التي تحمي الخلايا من أضرار الشقوق الحرة التي تسبب التدمير وتآكل الماقولة يحتاج إلى مضادات الأكسدة لعلاجه، كما أن مضادات الأكسدة توفر حماية ووقاية وقوة لخلايا الماقولة.

## الرمد الحبيبي (*Tracama*)

التراكوما مرض التهاب مزمن يصيب العين سببه ميكروب من فصيلة البكتريا المسماة (كلاميديا)، وأعراضه عبارة عن تورم على الجفون مع زيادة سمك الأغشية المبطنة للجفون والمغطية لمقلة العين وزيادة خشونتها، وتصبح العينان مصابتين ببقع حمراء دموية، كما يشعر المصاب بشيء مثل الأجسام الغريبة أو الرمال داخل عينه، ومن مضاعفات هذا المرض، تقرح القرنية وارتشاحها، وتكوين نسيج ندبي دائم على السطح الداخلي للجفون أو انقلاب جزء من العين للداخل.

## الوقايـــة:

العناية بالعين، استعمال القطرات (المحاليل الفسيولوجية المنظمـة) أو الـتي تشـابه دموع العين من حيث التركيب والوظيفة.

### العلاج بالطب الأخضر

**البابونج (Comanile):**

يطحن البابونج ويطبخ في ماء على نار هادئة حتى ينضـج ثـم يوضـع في شاشـة كضمادة على العين من الخارج.

**الشاي (Tea):**

يؤخذ تفل الشاي المر ويوضع في كيس من الشاش أو منديل من الورق ويوضـع لمدة خمس دقائق عدة مرات يوميًا.

**البصل (Anion):**

يوضع عصير البصل بعد مزجه بعسل النحل الأبـيض النقـي (اسـتخدم النـوع الجيد) ملعقة من عصير البصل ونصف ملعقة عسل ويقطر بها قبل النوم.

## شحاذ العين
## (البؤر الصديدية) (*Sties*)

شحاذ العين هي عدوى بكتيرية تسببها البكتريـا العنقوديـة لحويصـلات أهـداب العين، وتسبب هذه العدوى ظهور نتوء مليء بالصديد داخل جفن العين أو خارجه، ينمو هذا النتوء لمدة أسبوع ثم يتوقف نموه، وقد ينفجر ويوصي أطبـاء العيـون بعـدم عصر الشحاذ مثل البثرات الأخرى؛ لأنه يتسبب في انتشـار العـدوى، كمـا يوصـون باستعمال كمادات دافئة لإسراع عملية التصريف، مع وصـفهم للمضـادات الحيويـة التي تحد من عمل البكتريا أو توقفه.

# العلاج بالطب الأخضر:

**البابونج** (Camomile):

البابونج له زهور لها شكل العين، لفت العشابين لها وأشاروا إلى استعمال البابونج في حمامات العين لعلاج بثور العين، يستعمل البابونج، بغلي أوراقه أو نقعها في ماء دافئ ثم وضعها ككمادات دافئة على العين.

**الردبكية** (Echinacea):

تستخدم هذه الأعشاب كمضاد حيوي وكمنشط للمناعة، وهي تستخدم على نطاق واسع لعلاج العدوى، ويحتوي عشب الزهرة المخروطية على مادة إيكيناكوسيرات (Echinacosides) الشبيهة بالبنسلين، ويمكن استخدام الردبكية عن طريق الفم كمسحوق أو منقوع كما يمكن استخدامها ككمادات على العين.

* ملحوظة: يمكن كمنقوع الردبكية أن يسبب تنميلا مؤقتا في اللسان، ولكن ذلك لا يمثل أية خطورة.

**الختم الذهبي** (Goldenseal):

يحتوي على مادة البربرين (Berberine) التي تعمل كمادة الكلورامفينكول (Chloronphinical) المضاد الحيوي الواسع المجال والذي له تأثير فعال على البكتريا السبحية النوع الذي يسبب شحاذ العين.

ويوجد البربرين أيضًا في البزباريس وعنب أوريجون ونبات الجذر الأصفر.

ويستخدم الختم الذهبي كمسحوق أو منقوع أو كمادات.

**الزعتر** (Thyme):

يحتوي الزعتر على كمية كبيرة من مادة الثيمول (Thymel) وهي مطهر فعال بالإضافة إلى العديد من المركبات المطهرة الأخرى.

ويوضع منقوع الزعتر المركز على مكان شحاذ العين أو عـن طريـق قطعـة قطـن مبللة بالمنقوع المركز.

**الثوم (Ganlic):**

الثوم يعمل كمضاد حيوي وهو مفيد في هذه العدوى البكترية لشحاذ العين.

**الفواكه والخضروات الطازجة:**

إن غنى الفواكه الطازجة والخضروات الموسمية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة والمكملات الغذائية يجعلها مصدرًا للمناعة وكمقاومة أي عدوى بكترية.

**البطاطس (Potato):**

يمكنك أن تقوم بتقطيع شرائح البطاطس (الشرائح الداخلية) ثم ضعها في قطعـة من الشاش أو القماش النظيف، وضعها مكان البثور الصديدية، واستبدل بالشـرائح القديمة شرائح جديدة مرتين أو ثلاث.

## التهاب الملتحمة (*Conjanctivitis*)

### تعريـــف:

هو مرض احمرار العين وهو التهاب يصيب باطن جفن العين وبياض العين، ويتسبب فيها عدوى بكترية أو فيروسية أو تفاعل من تفاعلات الحساسية تجاه حبوب اللقـاح الـتي يحملها الجو أو الغبار أو جراثيم النظريات أو شـعر الحيوانـات أو الانسـداد الجزئـي للقنـاة الدمعية ومن أعراض إفرازات تشبه الصديد وألم بالعين وتـورم الجفـون وإحسـاس بوجـود رمل داخل العين مع حكة شديدة وشعور بالرغبة بالهرش داخل العينين.

### الوقايـــة:

النظافة الشخصية للعين، غسـل العـين بمحلـول فسـيولوجي منتظم مثـل قطـرة البريزولين (Prisoline) مع الكمادات المائية.

## العلاج بالطب الأخضر:

**البصل (anion):** ضع ملعقة من عصير البصل مع ملعقة من عسل النحل الطبيعي وتقطر بها العين.

**الشمر (Femmel):** يغلى لتر من الماء مع ملعقة من الشمر، ويصفى ويقطر بها العين.

**ملحوظة:** لبن المرضعات له أثر فعال في علاج التهاب الملتحمة.

### المياه البيضاء (*Cataract*)

**الكتاركت:** هو عتامة أجزاء من عدسة العين الشفافة، وهو مرض كبار السن، وتتزايد معدلات الإصابة به في مرض السكر والمدخنين والمعتادين على التداوي بالكورتيزون لفترات طويلة.

وسبب عتامة العين هي عملية الأكسدة والتي تنتج من تغير الأكسجين عالي الفعالية داخل الخلايا، إذن فالوقاية من عتامة العين يتم عن طريق مضادات الأكسدة وهي المواد الكيميائية التي تمنع الأكسدة المدمرة عن طريق تحييد الشوارد الحرة لجزيئات الأكسجين المرتدة المدمرة للجسم، ومن أفضل مضادات الأكسدة فيتامينات أ، جـ، هـ.

ومواد البيتا كاروتين والفلافونويرات ومعدن السلينيوم، وبالإضافة إلى مضادات الأكسدة توجد معادن أخرى تلعب دورًا هامًا في الوقاية والعلاج من هذا المرض مثل الماغنسيوم والمنجنيز.

## العلاج بالطب الأخضر:

**عنب الأحراج (Bilberry):**

المحتوى على مركبات الأنثوسيا نوزيرات التي تساعد على حدة الإبصار، وهناك أيضًا بعض النباتات الشبيهة بفاعليتها كعنب الأحراج مثل التوت الأزرق والعنبية

والأولية، والتوت الشوكي والعنب والبرقوق والكريز.

**النعناع البري (Catrip):**

تناول كوب صباحًا ومساءً من مشروب النعناع البري المهدئ يقلل من احتمال الإصابة بالكتاركت أو ضبابية العين، وهي يشرب ساخنًا في الشتاء ومثلجًا في الصف.

**إكليل الجبل (Rosemary):**

يحتوي على أكثر من دستة من مضادات الأكسدة، ويحتوي على أربعة مواد فعالة في مكافحة المياه البيضاء.

**الجزر (Carrot):**

إن مقولة أن الجزر مقو للنظر ليست مجرد تراث شعبي بل أثبتت الدراسات العلمية الحديثة والموثقة ذلك، حيث إن الجزر به وفرة من مادة الكاروتينويرات (Carolencids) التي تفيد النظر كما أنها تقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

**الجوز البرازيلي (Brazil nut):**

يحتوي هذا الجوز على فيتامين «هـ» وعلى معدن السلينيوم ومعدن السلينيوم هذا يوجد في العدسات الطبيعية، ويقل كثيرا في العدسات المصابة بالمياه البيضاء، ويأكل ثمرة متوسطة الحجم من هذا الجوز يوميًا يساعد على الوقاية من الكتاركت.

**البصل (onion):**

يعتبر البصل مصدرا جيدا للكيرستين (Quercetin) وهو مركب أظهرت الدراسات أنه يقي من المياه البيضاء خاصة في مرضى السكر، ويفضل سلق البصل بقشرة ثم نزع القشرة وتؤكل البصلة، والبصل يعمل في جميع حالات المياه البيضاء أيا كان سببها.

الزنجبيل (Ginger) والكركم (Turmeric) كمصدر مهم من مصادر مضادات الأكسدة.

**الرجلة (Purslane):**

الرجلة غنية بفيتامينات (جـ)، (هـ) والكاروتينويرات والجلوتاثيون، وبتناولك نصف كوب من الرجلة تستطيع الحصول على النسبة المطلوبة منه.

ضعه على السلطة أو اطبخه كحساء واشرب.

**منقوع الكتاركت:**

يوصى بغلي جالون من الماء ثم أضف إليه النعناع البري وإكليل الجبل وملعقة صغيرة من الزنجبيل والكركم، انقعه لمدة 20 دقيقة، ثم اشربه دافئا بعصير الليمون محلى بالعسل.

**الكركم (Turmeric):**

يحتوي الكركم على مضادات أكسدة بالإضافة إلى فيتامينات (أ)، (جـ)، (هـ) والكاروتينويرات، وهو يحمي العين من الشوارد والشقوق الحرة التي تؤدي إلى الكتاركت يمكن استخدام الكركم كتابل من التوابل وفي الوجبات المختلفة.

**الكسبر (Capers):**

يحتوي الكسبر على مواد واقية من «السر» أو الكتاركت تسمى مثبطات مخفضات الألدوز، يوضع الكسبر في الأطعمة.

**البابونج (Camamile):**

تغلى أوراق البابونج الجافة (ملعقة لكل كوب ماء مغلي)، وتشرب فهي من منشطات الجسم والدورة الدموية لإنتاج مضادات الأكسدة الطبيعية، كما أنه مشروب مهدئ ومفيد في حالات الشيخوخة التي تحدث لديها المياه البيضاء غالبا.

## المياه الزرقاء (Glucama)

تعد المياه الزرقاء من أمراض العين التي تتضمن زيادة في ضغط سائل العين (الضغط الداخلي للعين) الذي يتكون عند فساد نظام صرف سائل العين، هذه الزيادة في الضغط تسبب فساد العصب البصري، وتكون نقاط عمى في مجال الرؤية، وبالإضافة إلى نقاط العمى فهناك أعراض أخرى للمياه الزرقاء منها ضبابية العين ونقد الرؤية الطرفية وهالات حول الضوء وآلام في العين واحمرار بها، وتعد المياه الزرقاء مرضًا خطيرًا؛ لأنه صعب الاكتشاف في التشخيص، فعند تشخيص المرض فإنه يمكن التحكم في المياه الزرقاء بسهولة، ولكن عندما يكون المرض غير مشخص وغير معالج فهو يؤدي إلى العمى.

فعلى كل شخص لديه تاريخ مرضي في عائلته بهذا الداء أن يخضع للكشف الدوري على ضغط العين الداخلي وأن يكون تحت رعاية الطبيب.

والاتجاه السائد في علاج المياه الزرقاء هو خفض ضغط العين الداخلي عن طريق الأدوية، أو عن طريق الجراحة؛ وذلك بواسطة فتحة لفتح أنابيب الصرف بالعين.

## العلاج بالطب الأخضر:

### عطر النعناع (Oregano):

يحتوي عطر النعناع على مضادات أكسدة مفيدة ومؤثرة في حالة الجلوكوما وتمنع حدوثها، إذ تعالج الشقوق الحرة والشوارد ذات النشاط المدمر العالي المؤدي لهذا المرض، تستخدم ملعقتين من النبات المجفف المسحوق في صنع كوب من المشروب العشبي أو تضاف بضع قطرات من مستخلصة على كوب من العصير أو المشروب المفضل لديك.

### الفواكه والخضروات المحتوية على فيتامين (جـ):

من أكثر المصادر النباتية لفيتامين (جـ) الموالح عامة مثل الليمون والبرتقال

واليوسفي والجريب فروت، وهناك من الفواكه أيضًا الكمثري والفراولة والجوافة، ومن الخضروات الكرنب والجرجير والفلفل الروحي واللفت.

**عنب الأخراج (Bilberry):**

يستخدم ها العشب بنطاق واسع في علاج علل وأمراض العين يحتوي على مركبات الأنثوسياندسبيرات (Authocyamosides) التي تعوق تكسير فيتامين (جـ) وتعمل على تأدية لوظائفه في حماية العين، يستخدم عنب الأخراج لوقاية وعلاج.

**الأويسة (Cramberry):**

غالبا ما تستخدم الأويسة مع عنب الأخراج لحتواها من الساليسلات بجانب الأنثوسيانوسيرات تقوم بنفس الدور السابق.

**التوت الأزرق (Blue berry):**

تحتوي على الروسيانيرنات (opcs) وهي المادة التي لها دور في علاج المياه الزرقاء؛ كما أنها تحمي أعصاب العين وألياف الشبكية.

**الجابوراندي (Jaberandi):**

يحتوي هذا العشب على البيلوكازيين (Pilocarpine) وهو علاج المياه الزرقاء في الطب الكيميائي، حيث إنه يختص الضغط داخل العين، تصنع قطرة من مستخلصه النباتي، والنقطة الواحدة تخفض ضغط العين في زمن قياسي أقل من عشرة دقائق، ويستمر حتى يوم كامل (ينمو هذا العشب في أمريكا الجنوبية).

***

# الأنـــــف

## التهاب الجيوب الأنفية (*Sinusitis*)

**تعريـف:**

الجيوب الأنفية تجاويف لها فتحات تمرر إفرازاتها إلى التجويف الأنفي، وقد تصيبها عدوى فيؤدي ذلك إلى التهاب وعدوى الجيوب الأنفية قد تؤدي إلى ضعف تصريف إفرازاتها مما يؤدي إلى احتقانها وتكوين زوائد مخاطية أو اعوجاج بالحاجز الأنفي وحساسية أو التهاب أنفي مزمن أو حتى اضطرابات بالأسنان.

والتهاب الجيوب الأنفية غالبا ما يتم في الفراغات العظمية المملوءة بالهواء التي تحيط بالمجاري الأنفية، ويعاني الأشخاص منها عامة بعد الإصابة بالبرد أو حمى القش.

ومن أعراض عدوى الجيوب الأنفية والتهابها احتقان الأنف مع إفرازات صفراء أو مخضرة اللون قد تحوي أحيانا قدرًا من الدماء، ويصاحب هذا الالتهاب ألم عبر الأنف والخدود وحول العينين، وصداع يزداد سوءا في الصباح مع شعور بزيادة الضغط داخل الرأس وفقدان حاسة الشم مع انسداد في فتحات الجيب الأنفي، وفي بعض الأحيان تكون الحالة مصحوبة بحمى وصعوبة في النوم وسعال جاف وتورم الوجه، وفي بعض الحالات يكون إفراز الأنف غليظ القوام يكون محتويًا على الصديد والبكتريا.

**الأسباب:**

هناك سببان رئيسان لعدوى الجيوب الأنفية، أولهما الإفراط في الأغذية الدهنية والثاني هو عدوى تصيب التجويف الأنفي وهي إما عدوى مباشرة، أو عدوى من جزء قريب مصاب بالتهاب كالأسنان أو الأذن أو الجهاز التنفسي العلوي.

تكون الوقاية عن طريق معالجة العدوى مبكرا، وتجنب مهيجات الأنف والمحافظة على تدفق المخاط باستعمال المحلول الملحي.

## العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي هو المضادات الحيوية ومضادات احتقان الأنف التي تفتح الأغشية المخاطية، وتساعد في تصريف إفرازات الجيوب، ومضادات الحساسية والمواد الطاردة للبلغم ومشتقات الكورتيزون لتخفيف تورم الأغشية.

## مقترحات مفيدة:

يمكن تنقيط محلول الملح في كل أنف بمعدل نقطتين صباحًا ومساءً أو صنع نصف ملعقة صغيرة من الملح مع فنجان واحد من شاء البانشا الدافئ وضع نقطة في كل أنف صباحًا ومساءً.

اصنع من جذور اللوتس الطازجة عصيرًا، بلل بها قطعة قطنية واتركها على مدخل طاقة الأنف دون إحكام حتى تسمح بالتنفس من الأنف واتركها طوال الليل.

اغمر معلقتين من الزعتر لمدة ربع ساعة في الماء المغلي ويؤخذ بالفم يخفف احتقان الجيوب الأنفية واحتقان الزور.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الثوم (Garlic) والبصل (onion):

يعمل هذان العشبان كمضادات للبكتريا واسعة المجال، يمكن استخدام الثوم كتناوله بالفم أو عمل شُربة الخضار مع الإكثار من الثوم المقطع فيها مع شرائح البصل، ويمكن إضافة الزنجبيل إلى هذا النوع من الشُربة.

### الختم الذهبي (Goldenseal):

مضاد حيوي ويزيد من المناعة ويحتوي على مكونين نشطين هما البربرتين Berberine والهيدروستين Hydrastine، ويعتبر عشب الختم الذهبي هو أقوى علاج نباتي لحالات الالتهابات البكتريا الحادة وخاصة التهاب الجيوب الأنفية المزمن.

**الردبكية (Echinacea):**

لها نشاط منبه للمناعة مما يسرع من عملية شفاء العدوى الفطرية والبكترية والفيروسية وهي تستخدم في كل أنواع العدوى والالتهابات.

**الجنكة (Ginkgo):**

ينصح به في جميع حالات التهابات الجهاز التنفسي؛ لأنه يساعد على تدفق الدم وبالتالي يساعد من فرصة مقاومة الجسم للمرض والمادة النشطة هي مادة الجنكجوليدز (Ginkgolides) والتي تباع كخلاصة للعشب.

## الزيوت العطرية

- **عطر النعناع (Oregano)**

يحتوي عطر النعناع على وفرة من العناصر المضادة للتقيح، يصلح لعمل شاي ساخن ويستنشق أثناء تناوله، ويمكن استخدامه كغسول للأنف، كما يمكن إضافة قطرات من إلى أي غسول أو إلى الطعام ومع تناوله يقوم بتأثيره.

- **شجرة الحمى (Eucalyptus):**

يتم دعك الجبهة وجانبي الرأس بزيتها الطيار، ويمكن وضع قطرات منها على الماء واستعماله كحمام، ولا تستخدم بالفم، ويمكن عصر أوراق نبات شجرة الحمى وعمل كمادات منها توضع في فتحتي الأنف ظاهريًا مع عدم إدخالها إلى الأنف.

- **زيت بذر السيسون وبذر الشمر**

يتم استنشاق التركيزات العالية منها أكثر من مرة خلال ساعات النهار وقبل النوم.

**الأغذية المساعدة:**

- تجنب الشراهة في الطعام مع الإقلال قدر الإمكان من الأغذية الدهنية

وزيادة تناول الفواكه والخضراوات الطازجة.

- الإكثار من تناول الثوم والبصل والأرقطيون والكرات.
- الفجل الحار ينظف الجيوب الأنفية.
- عصير الأناناس.
- مسحوق الحلبة الجاف على الريق.
- عسل النحل يستخدم كطعام أو بعمل محلول مائي مخفف منه واستنشاق عن طريق الأنف.
- استنشاق زهور البابونج والنعناع والزعتر.

## انســـداد الأنف

تأتي حالات انسداد الأنف مواكبة لأمراض البرد والتهاب الأنف المزمن واللحمية واعوجاج الحاجز الأنفي.

### مقترحات مفيدة:

- استخدام حمام أنفي بمحلول الملح وعسل النحل.
- استعمال مستنشق من عطر النعناع أو زيت بذر الينسون.
- استنشاق بخار زهر البابونج.
- ينقع الحبق والنعناع والينسون والبردقوش والزيزفون بمقادير متساوية، ويتم غليها ويستنشق بخارها المتصاعد.

## نزلات البرد والأنفلونزا
## (*Common Cold&Flu*)

نزلة البرد أو الأنفلونزا عبارة عن عدوى ميكروبية قابلة للانتشار تصيب الجزء

العلوي من الجهاز التنفسي، ويتسبب فيها عدوى من الفيروسات يصل إلى مائتي نوع، وتظهر أعراض البرد مثل تهيج الزور أو رشح الأنف والعطس والإحساس بضيق التنفس، وقد تصاحب أعراض البرد والأنفلونزا بالصداع وألم بالعظام وسعال وحمى خفيفة مع فقدان الشهية والشعور بالإعياء وانسداد الأنف مع وجود إفراز شفاف في البداية يعقبه إفراز غليظ القوام إذ حدثت عدوى مصاحبة.

وسبب نزلات البرد هي الفيروسات إلا أن هناك عوامل تساعد من الإصابة مثل التدخين والإجهاد وقلة النوم والضغط العصبي والعادات الغذائية السيئة.. والبرد ينتقل من شخص لآخر عن طريق الكحة والعطس والتلامس.

## الوقايـــة:

تجنب الإرهاق العصبي لأن ذلك يضعف جهاز المناعة مما يعجل بالإصابة، ابتعد عن المصابين بالبرد مع غسل يديك باستمرار.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الردبكية (Echinacea) «الإخناسيا»:

تعرف بالزهرة المخروطية، هذه العشبة تنشط الجهاز المناعي، وتعمل كمضاد حيوي ضد البكتريا والفطريات والفيروسات المختلفة، وتقي الجسم عامة ضد مختلف الجراثيم، والردبكية تزيد من كمية البروبردين (Properdine) في الجسم وهي المادة المنشطة للجهاز المناعي، تسبب الردبكية حذا باللسان وهذا أثر جانبي مؤقت ولا ضرر منه.

### الثوم (Ganlic):

بالثوم عدد من المركبات الكيميائية المفيدة ومنها (Allicin) والذي يعتبر مضادًا حيويًا واسع المجال.

والثوم بمادته النفاذة يصل إلى الجهاز التنفسي (كما هو معروف من أنفاس من يتغذى بالثوم) ومن ثم فهو يصل بتأثيره إلى الجهاز التنفسي وأغشيته مما يزيد من فاعليته.

**البصل (onion):**

يعتبر البصل أيضًا مضادًا حيويًا وهو مظهر قـوي المفعـول ضـد الجراثيم، وهـو يستعمل إما في الطعام أو بتقطيع شرائحه وتركها في العسـل 10 سـاعات (طـوال الليل) ثم أخذ المزيج على فترات منتظمة خلال ساعات النهار.

**الزنجبيل (Ginger):**

هذا العشب يحتوي على دستة من المركبات المضـادة للفيروسـات، واستخلصت منـه مركبـات كيميائيـة لهـا فعاليـة ضـد عائلـة الفيروسـات الرئيسـية المسـببة للبرد والأنفلونزا، كما أن بالزنجبيل مـواد الجنجيرول والشـوجول (Gingeroles and shogols) القادرة على تسكين آلام العضلات والمفاصل كما أنها تساعد على خفض الحرارة وتهدئة السعال.

وتستعمل جذوره كمسحوق تضاف معلقتان إلى كوب ماء مغلي ويشرب ساخنا وهو حلو المذاق طيب الرائحة.

**الينسون (Anise):**

في الجرعات الكبيرة يصير الينسون ذا تأثير مضـاد للفيروسـات وهـو يسـاعد في تخفيف أعراض البرد والشفاء منها، يصـنع منـه مشـروب بنقـع معلقـة مـن الينسـون المطحون إلى كوب ماء وغليه لمدة ربع ساعة ثم تصفيته وشربه.

**البلسان (Elderberry):**

يحتوي هذا العشـب علـى مـركبين مقـاومين لفيروسـات الأنفلـونزا، وهـو يمنـع الفيروس من غزو خلايا الجهاز التنفسي وهو من الأعشاب المنشطة للجهاز المناعي، ويمكن صنع مشروب دافئ من البلسان وشربه صباحًا ومساءً.

**الكريز الأسود (Black cherry):**

يحتوي الكريز الأسـود علـى فيتـامين (جــ) المعـروف بـدوره في مقاومـة عـلاج

أعراض البرد كما يحتوي على البنزالـرهين، ويمكـن تنـاول ثمـار الكريـز الأسـود أو استخدام مطحونها في عمل مشروب يضاف إليه عصير الليمون.

**الموالح:**

مثل البرتقال واليوسـفي والليمـون والكانتـالوب والأنـانس كلـها مصـدر جيـد لفيتامين (جـ) صاحب الدور الفعال في الوقاية من أمراض البرد.

**الإيفيدرا (Ephedra):**

الإيفيدرا عشب مزيـل للاحتقـان ومضـاد للالتهـاب ومسـكن لـلآلام، يحتـوي العشب على مادة الإيفيدرسن Ephedrine التي تفتح الشعب الهوائيـة، وتعتـبر كمنبـه قوي للجهاز العصبي ويشرب منها مشروب خفيف وغير مركز.

**الختم الذهبي (Goldenseal):**

مطهر ومنشط للجهاز المناعي ومضاد حيوي فعال ضد الفيروسات، ويزيد تدفق للدم للطحال المعروف دوره في عمليـة المناعـة، كمـا أن العشـب ينشـط خلايـا الـدم البيضاء التي تدمر البكتريا والفيروسات.

**عرق السوس (Licorice):**

يساعد عرق السـوس علـى إفـراز الإنترفـيرون (Interferon) المضـاد الفيروسـي الطبيعي في الجسم، ويستخدم عرق السوس كمشروب حلو المذاق زكي الرائحة.

**آذان الدب (Mullein):**

مشروب زهور آذان الدب يلطف التهاب الحلق، كما أن مادته المخاطية لها القدرة على طرد البلغم، واستخدمت أوراق آذان الدب بنجاح كـبير في الأنفلـونزا كمركـب قاتل للفيروسات.

**الغبيراء (Slippery elm):**

نبات يستخدم لحاؤه كملطف للجهاز التنفسي باحتوائه على مادة لزجه تزيل احتقان القنوات التنفسية بأمان تام.

**قرة العين (Water cress):**

تستخدم ثلاث ملاعق من مسحوق العشب الجاف في صنع كوب من مشروب مضاد للشرح والزكام والسعال، وهو يستخدم بخاصة في أعراض أنفلونزا الصيف مع إضافته إلى الزنجبيل.

**الثعبان العجوز (Seneca snake):**

إذا صاحب البرد والأنفلونزا سعال مخاطي به لغم فإن عشب الثعبان العجوز علاج مثالي وفعال ضد هذا النوع من الأنفلونزا تضاف ملعقة من العشب إلى كوب ماء مغلي.

**الفرسيتيا (Forsythia):**

مشروب تقليدي لنزلات البرد والأنفلونزا أو أعراض التهاب الجهاز التنفسي كالسعال والبلغم والكحة والعطس.

**الخطمي (Marsh mallon):**

عشب خبازي عرف منذ آلاف السنين كعلاج ووقاية وملطف الالتهابات الحلق والسعال ونزلات البرد ومشاكل الجهاز التنفسي، تحتوي جذور الخطمي على مادة أسفنجية تسمى (المخاطية) تحتوي على العديد من المواد المخطرة والمضادة للالتهاب فتلطف الأغشية المخاطية.

**الصفصاف (Willom):**

الصفصاف يحتوي على مادة الساليسين Solicin المسكنة للألم والمضادة للالتهاب والخافضة لدرجة الحرارة.

تضاف نصف معلقة من العشب الجاف على كوب مـاء، ويكـرر شـربه وينصـح بعدم استعماله للأطفال.

**البابونج (Camomile):**

يغلى البابونج جيدا ويصفى، ثم يحلى بعسل نحل، ويشـرب منـه كـوب صـباحًا ومساءً.

**نبات الضريع:**

هو عشب بحري (نبات أخضـر يـرى علـى شـواطئ البحـار) يجفف يـم يحـرق ويستنشق بخاره.

**الحبة السوداء:**

تعرف الحبة السوداء بمفعولها المقوي للمناعة واحتوائها على العديد من المواد الكيميائية المفيدة وفي حالة الأنفلونزا يؤخذ ملعقة من مسحوقها محلاة بعسل النحل قبل النوم أو تحرق حبوبها، ويستنشق ذلك البخار مما يساعد على إزالة الاحتقان وتفتيح الشعب الهوائية بالجهاز التنفسي.

**خلطة الزكام:**

- يؤخذ زنجبيل وقرنفـل وقرفـة وفلفـل وخولنجـان بمقـادير متسـاوية ويغلـى ويشرب.
- يؤخذ نصف لتر حليب ويحلى بمعلقة من عسل النحل، ويضاف إليـه معلقـة مطحونة من الحبة السوداء ومعلقة صغيرة من الفلفل المطحون.
- تؤخذ مقدار معلقة من الردبكية (الإنخيناسيا) (لمقاومة البرد عن طريق زيادة المناعة) ومعلقة مـن آذان الـدب (لتخفيـف أعـراض الأنفلـونزا) والزنجبيـل (كمادة مسكنة) واليـنسون (مادة مضادة للفيروسات)، ويضاف إليهـا معلقـة صغيرة من عسل النحل وتبلع صباحًا ومساءً.

**مكملات غذائية:**

الموالح بصفة عامة كالبرتقال والليمون واليوسفي والثوم والبصل والكراث والجريب فروت والأناناس.

**الزوائد المخاطية الأنفية:**

هي نمو غير خبيث في الأغشية المخاطية، ومعها تزيد إفرازات الأنف والصداع وحساسية الأنف المزمنة.

**مقترحات مفيدة:**

تناول الأغذية الغنية بالألياف وتناول الخضروات الجذرية وزيادة تناول المواد الغنية بالكالسيوم كصفار البيض والزبادي الزنجبيل وزيت السمسم.

تدليلك خارج الأنف بالزنجبيل ثم بزيت السمسم

استعمال محلول ملحي مطهر للأنف.

## نزيف الأنف(*Epistaxis*)

الدم الأحمر القاني في نزيف الأنف معناه أن النزيف من أعماق الأنف، أما اللون الأحمر الفاتح فمعناه أن النزيف قريب من فتحة الأنف وأسباب نزيف الأنف تتعدد وتشمل إصابة الأنف حتى وإن كانت إصابة ضعيفة كإدخال الإصبع في الأنف أو دخول جسم غريب أو جفاف الأغشية المخاطية أو وجود زوائد مخاطية، وهناك عقاقير تسبب نزيف الأنف كالاستعمال غير المنضبط للأسبرين والتعرض للكيماويات مهيجة، ومن أشهر أسباب نزيف الأنف في كبار السن ارتفاع ضغط الدم وأمراض الكبد والفشل الكلوي ونزيف المخ.

**نصائح مفيدة:**

إذا كان النزيف أحمر فاتحاً فعليك بوقف النزيف حالا، أما إذا كان النزيف أحمر

قانيا (غامقا) فلست في حاجة لإيقافه لأنه دم فاسد خرج من الدورة الدموية.

للوقاية:

- تجنب المجهود الشاق والسير في جـو حـار لمـدة يـومين علـى الأقـل وتجنـب التمخط من الأنف قدر الاستطاعة.
- استلق على ظهرك واسترح تماما.

## العلاج بالطب الأخضر:

- البصل (onion):

يؤخذ قلب بصلة قدر ما يدخل في فتحة الأنف التي تنزف وتترك لحظات لوقـف النزيف.

**الليمون البنزهير**

توضع قطعة شاش مبللة بعصير الليمون البنزهير داخل الأنف.

## وصفـات للنـــزيف:

**الكمون مع الخل:**

يطحن الكمون ويؤخذ قدر معلقة صغيرة على فنجان ماء ويضاف عليـه نصـف معلقة صغيرة من الخل ويستنشق به.

**قشر البيض:**

ينظف قشر البيض جيدا ثم يحمـص علـى النـار ويطحـن كـالبن ويستنشـق منـه صباحًا ومساءً.

**الكرات:**

يعصر الكرات بعد فرمه في قطعة قماش، ويقطر ماؤه قدر ثلاث نقـاط في فتحـة الأنف التي تنزف.

# الشخير (Snoring)

## تعريف:

الشخير أم الغطيط هو صوت عال ومستمر يصدر من الزور أثناء النوم وسببه تغيرات في أعلى الجهاز التنفس في المنطقة ما بين مؤخرة الأنف وقاعدة اللسان فالعضلات التي تدعم فتحة الممر التنفسي العلوي ترتخي أثناء النوم مع وجود نسيج زائد الحلق واللهاة يهتز مع كل نفس يصبح ممر الهواء سهل الانغلاق ومن عوامل الخطر المسبب للغطيط الرقاد على الظهر والوزن الزائد والتدخين والتهاب الجيوب الأنفية والرقبة السمكية وضيق الممرات الهوائية نتيجة انسداد الأنف واعوجاج الحاجز الأنفي والزوائد الأنفية.

لا يعتبر الغطيط عامل إزعاج للنوم فقط وإنما بالإضافة إلى النوم المتقطع وغير المريح هناك بعض الأحوال التي يرتبط بها الغطيط والتي تعتبر مؤشرات خطيرة.

منها ارتفاع ضغط الدم واضطرابات ضربات القلب ومرض القلب والسكتة الدماغية والجلطة بل وتلف المخ مع وجود عجز جنسي وصداع وتغيرات في الشخصية وتيهج عصبي وخلل هرمون والعرق أثناء الليل والتوتر العصبي وحرمة المعدة والإنهاك في القوى والتهاب الزور والاكتئاب والإرهاق المزمن والأرق وعدم التركيز، وهناك بعض المؤشرات الموضعية منها التهاب الشعب الهوائية والتهاب الجيوب الأنفية أو الربو أو أمراض الرئة المختلفة، تخلص من الشخير بمعرفة أسبابه حتى لا تضطر للبحث عن علاج لمضاعفاته.

## للوقاية:

الإقلاع عن الخمر والتدخين والعقاقير المنومة، وضع الرأس على وسادة أثناء النوم تجنب النوم على البطن أو الظهر المحافظة على عدم انسداد ممرات الأنف بعلاج نزلات البرد والأنفلونزا بسرعة قدر الإمكان حتى لا تسبب في مضاعفات.

العلاج التقليدي الصيدلي:

هناك تركيبات الهيربت الاستعاضية (Herbst prothesis) وتستعمل لجذب الفك السفلي للأمام حتى يتسع فراغ ممر الهواء عند قاعدة اللسان، كما أن هناك موسعات الأنف لفتح الممرات الداخلية، مع استعمال مضادات الاحتقان لفتح الممرات الداخلية، مع استعمال مضادات الاحتقان لفتح الممرات التنفسية المختلفة، وهناك أيضًا (CPAP) وهو قناع أنفي يصنع حسب مقاس كل شخص ويتم ارتداؤه أثناء النوم، هناك عقاقير تعمل على تحسين كفاءة وقوة عضلات الأنف ومنها للهيدروكس بروجسترون Medroxy progrterane وهناك أيضًا بروتريبتلين (protriphyline).

## العلاج بالطب الأخضر:

الثوم (Garlic):

تؤخذ فصوص الثوم قبل النوم حتى تخفف من مشاكل القنوات التنفسية عن طريق تنشيط انعكاسات العصب الحائر (vagus) ويعالج الثوم حساسية الأنف واحتقان الحلق وبوصول مادته ذات الرائحة المعروفة للجهاز التنفسي يفرز فعاليته.

آذان الدب (Mullein):

عشب تحتوي زهوره على مواد ومكونات تساعد في تخفيف أعراض التهابات الجهاز التنفسي، وتعمل على إذابة البلغم اللزج وطرده من ممرات التنفس فيعالج مشاكل التنفس ويجعله سهلا، كما يحتوي على السابونينات (Saporins) وهي مواد ملطفة للحلق والزور.

الفراسيون (Horehavnd):

استخدم هذا العشب من القدم في حل مشاكل السعال، والسعال هو أحد الأمراض التي تزيد من خطورة الشخير بل وتصل في بعض الأحيان إلى أن تؤدي إلى الخناق أثناء النوم.

**الإيفيدرا** (Ephedra):

مزيل لاحتقان الأنف ومضاد لالتهابات الأغشية المخاطية له ويستخدم في حساسية الأنف وعلاج نزلات البرد والأنفلونزا.

**عرق السوس** (Licorice):

يعالج عرق السوس على نطاق واسع أمراض الجهاز التنفسي من احتقان الزور وحتى الربو والالتهاب الرئوي وبه مادة الجليسريزين الملطفة للأغشية في الأنف والحلق والقصبة الهوائية وحتى الشعب الهوائية.

* * *

# الأذن

## آلام الأذن (Earache)

الألم الذي يصيب الأذن الداخلية أو الوسطى أو الخارجية قد يكون سببه تجمع سائل داخل الأذن نتيجة احتقان الجيوب الأنفية أو الأنف أو اللوزتين، ومن أعراضه وجود ألم حاد وثاقب مع ألم نابض بالأذن، ومن أسباب آلام الأذن لدى الأطفال وكبار السن، عدوى الأذن والتهاباتها وزيادة شمع الأذن وثقب طبلة الأذن، وأسباب ليس مصدرها الأذن كالتهابات الرقبة والرأس والتي تصل إلى الأذن.

**للوقاية:**

تجنب عدوى الأذن، وعلاج الألم الطفيف بالأذن قبل أن يستعمل ومعالجة انسداد الأذن أو شمع الأذن، وفي حالة الإصابة بأحد أعراض البرد، أو الأنفلونزا أو حتى بعد القيام بالسباحة عليك أن تتناول مضادات الاحتقان حتى تقلل من تجمع السائل.

## العلاج الصيدلي:

المضــادات الحيويــة واســعة المجــال مــع الأدويــة المضــادة للحســاسـية والاحتقــان والمسكنات لألم الأذن.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الردبكية (Echinacea):**

مضاد حيوي قوي ومنشط لجهاز المناعة يستخدم في حالة وجود عدوى بـالأذن، أو عدوى بأحد الأجزاء التي تتصل بالأذن كالأنف والحلق، ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء دافئ يحلي بعرق السوس أو عسل النحل، يمكـن إضـافة نقطـة من الصبغة على مشروب دافئ.

**الثوم (Garlic):**

مضاد حيوي واسع المجال متعدد الفائدة محفز للمناعة الذاتية، يؤكل الثوم أو تقطر قطرات من زيته مباشرة داخل قناة الأذن ليعالج الفطريات والعدوى البكترية ويخفف من الألم بمجرد وضعه في الأذن.

**العود الذهبي (Goldenseal):**

هذا العشب أيضًا من منشطات جهاز المناعة، ويعمـل كمضـاد حيـوي وخاصـة حين يفرز في الأذن الوسطى (التهابات الأذن الوسطى) توضـع ملعقـة صغيرة لكـل كوب ماء مغلي ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

**آذان الدب (Mullein):**

لها نشاط مماثل للمضادات الحيوية، تعالج الارتشاح الناتج من الأغشية المخاطيـة (من خصائصها طرد البلغم)، وبذلك تمكـن السـوائل أو تجميعهـا في الأذن الوسـطى كما أن زهورها لها خواص مسكنة للألم.

**النعنان الفلفلي (Peppermint):**

يحتوي على المنثول (Menthal) وهو من المطهرات وفي نفس الوقت له تأثير مسكن للألم فيعمل على تطهير الأذن من العدوى وتخفيف الألم المصاحب يؤخذ كمشروب.......

**البلقاء المتعاقبة (Tea Tree):**

زيت البلقاء المتعاقبة مطهر قوي وفعال، ولكنه مركز جداً يمكن تخفيفه بأحد الزيوت النباتية لعمل قطرة زيتية للأذن، ولا يستخدم إذا كان هناك ثقب في الأذن أو التهاب بطبلة الأذن نفسها تقطر الأذن التي تسبب الألم بقطرة من زيت البلقاء المخففة بقطرتين من زيت نباتي.

## طنين الأذن (*Tinnitus*)

**تعريــف:**

هي حالة من الأزيز أو الهمهمة أو الرنين تسمع في الأذن على شكل ضوضاء ومن أسبابها التقدم في السن والاستماع طويلا إلى الأصوات العالية وضعف السمع وارتفاع ضغط الدم وضعف كفاءة الغدة الدرقية ومشاكل القلب والجهاز الدوري وإصابات الرأس والتهابات الأذن وشمع الأذن.

**للوقاية:**

تجنب الضوضاء وتقليل الضغوط العصبية والإقلاع عن التدخين علاج أمراض الأذن في بدايتها تضبيط ضغط الدم المرتفع.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الجنكة (Ginkgo):**

مستخلصات الجنكة تستخدم في علاج أعراض الشيخوخة أساسا كالدوار

وفقدان الذاكرة ونقص الدورة الدموية إلا أنها جاءت بنتـائج بـاهرة في كـل حـالات طنين الأذن، مادة الجفكوليدات (Ginkgelides) الفعالة في الجنكة تعالج طـنين الأذن، يمكن شرب المشروب العشبي الناتج من على ملعقة صغيرة من العشب في كوب مـن الماء ثلاث مرات يوميًا.

**السمسم (Sesame):**

تطحن بذور السمسم وتسف أو تؤكل الحلاوة الطحينية الناتجة منها، ذات تأثري رائع على الهدوء وعلاج الطنين بالأذن، كما أنها تعالج زغللة العين والدوخة المرتبطة غالبا بطنين الأذن، يمكن طخن السمسم على المخبوزات والعجائن.

**الكوهوش الأسود (Black Cohosh):**

يؤخذ في حالات الطنين لدى من يتعرضون للأصـوات العاليـة لفـترات طويلـة (العاملون في المطارات والمصانع الصاخبة والموسيقيون).

**السبانخ (Spinach):**

نقص الزنك يسبب الطنين والسبانخ غنية بالزنك، فهي تعالج الطنين الناتج عـن نقص الزنك أو الفيتامينات أو سوء التغذية.

**الخزامي (Lavender):**

زيت اللافندر (الخزامي) تقطر نقطة صغيرة مع مثلها من أي زيت نباتي في الأذن موضعيًا لزوال الطنين.

## وصفات عشبية لبعض حالات الأذن:

**❖ لثقل السمع**

تضاف ملعقة ملح على فنجان صغير من العسل، ويسخن المزيج في فنجـان مـاء يقطر منه في الأذن فإنه يذهب ثقل السمع.

❖ **الصمم:**

يؤخذ فنجان من زيت الزيتون على نار هادئة ويضاف إليه الشنراب وهو مفروم ويقلب على النار حتى يسود الشنراب، ثم يصفى ويقطر به في الأذنين صباحًا ومساءً.

❖ **تقيح الأذن:**

تضاف قطرات من زيت الزيتون إلى عصير البصل الطازج وتقطر في الأذن المتقيحة، ويمكن استبدال عصير البصل بالثوم.

* * *

# الفــم والأســنان

## جفاف الفم (*Xerostama*)

### تعريــف:

جفاف الفم هو نقصان إنتاج اللعاب وهو عرض لعدة أمراض منها العدوى البكترية للفم والأسنان واللثة، ومنها أن يكون من ضمن جفاف عام كجفاف العين، وهناك بعض أنواع الجفاف بأسباب فسيولوجية، كالتحدث والخطابة ومع التدخين والمشروبات المحلاة وهناك أدوية تؤدي إلى جفاف الفم مثل أدوية ارتفاع ضغط الدم ومضادات الاكتئاب أو متلازمة (جوجرين).

### العلاج بالطب الأخضر:

**الجابوراندي (Japorandi):**

يحتوي على مادة (البايلو كاربين) Pilocanpine وهي مادة تعمل على زيادة إنتاج اللعاب مائة ضعف مما يؤدي إلى علاج جفاف الفم تمامًا.

**الردبكية (Echinacea):**

بالردبكية مادة الأكينيسين (Echinacein) وهي محفز لإنتاج اللعاب، يمكن وضع جذور الردبكية أو إضافة نقطة من المستخليص على العصير أو الشراب المناسب.

**الفلفل الأحمر (Red pepper):**

مادة الكابسايسين في الفلفل (Capsicin) مادة تزيد من الإفرازات كلها (اللعاب - العرق - الدموع - المخاط) يمكن غلي مسحوق الفلفل الأحمر أو أكل ثماره الطازجة.

**الأخذدية (Evening Primrose):**

غني بمصدر حمض الجام لينولينيك (GLA) المنشط لجهاز المناعة فإذا كان جفاف الفم بسبب متلازمة جوجرين فإنه مفيد جدًا.

## احتقان الزور (Sorethroat)
## والتهاب اللوزتين (Tansilitis)

هو عبارة عن تهيج وأكلان في مؤخرة الحلق قد يسببه فيروس البرد أو عدوى بكترية مثل البكتريا المكورة السبحية (Streptucocus) وإفرازات الجيوب الأنفية، أما التهاب اللوزتين فمن أعراض الإرهاق، ومن أعراضه أيضًا احمرار الغشاء المبطن للحلق وألم مصاحب للبلغم وتضخم في مؤخرة الحلق وتورم باللوزتين، وقد تظهر بقد صديدية بيضاء فوق اللوزتين.

**للوقاية:**

تناول دواء الحساسية حتى لا تعمل إفرازات الجيوب الأنفية المرتدة إلى الحلق على إصابته بالالتهاب مع تجنب إرهاق الصوت.

**العلاج التقليدي:**

مضادات الهستامين ومضادات الاحتقان والمضادات الحيوية واسعة أعمال ويفضل المضاد الحيوي المناسب تبعًا لنتيجة المزرعة.

### العلاج بالطب الأخضر:

**عرق السوس (Licorice):**

تستخدم جذور عرق السوس الطازجة أو مسحوقها الجاف في نطاق واسع لعلاج التهابات الحلق واللوز والزور وارتشاحاتها واحتقانها.

**آذان الدب (Mullein):**

عشب مفيد له القدرة على إذابة البلغم اللزج وطرده من الجهاز التنفسي مما يحد من أعراض التهاب الحلق واللوزتين المصاحب ببلغم أو سعال، ويستخدم في أعراض التهابات الجهاز التنفسي وارتشاحاتها، يحتوي العشب على مادة السابونيتات

(Saponine) وهـي مـواد تلطـف الحلـق المحتقن تسـتخدم أوراق وزهـوره في عمـل مغلي عشبه.

## الأنفاس الكريهة (Bad Breath)

قد يكون سبب النفس كريه الرائحة عدوى باللثة أو الأسـنان المتسوسـة أو بقايـا مواد متحللة من جزئيات الطعام أو بكتريا ميتة، ومع قلة سريان اللعـاب أثنـاء النـوم يصبح النفس في الصباح سيئًا.

### الوقايـــة:

تنظيف الأسنان بالفرشاة وضبط الأسنان خاصـة قبـل النـوم مـع المحافظـة علـى الأسنان من التسوس أو تحلل الطعام والبكتريا بها.

### العلاج بالطب الأخضر:

**البقـدونس (Parsley):**

يحتوي البقدونس على نسبة عالية من الكلورفيل (اليخضور النشط) ولذلك فهو يعالج رائحة الفم السيئة كما أنه منعش للفم مطهر للأسنان.

**الريحان (Basil):**

عشب عطري يحتوي على العددي من المركبات التي تساعد علـى طـرد الرائحـة الكريهة، تجفف زهور وأوراق الريحان ويصنع منها مركب عشبي.

**الحبهان (Cardamon):**

الحبهان مطهر قوي ويزيل رائحة الـنفس الكريهـة مـن الفـم ويسـتخدم لـتطهير الأسنان واللثة والأنسجة الفمية كلها.

**الينسون (Anise):**

الينسون يستخدم كمنكه في العديد من الأطعمة لرائحته الطيبة، يشرب الينسـون أو تنقع أوراقه وتستخدم كغرغرة وغسول للفم.

**النعناع (Peppermint):**

اشتهر النعناع في الفولكلور الشعبي برائحته الزكية، تمضغ أوراق وأعواد النعنـاع أو يشرب مشروبه المركز لإزالة الرائحة غير المرغوبة.

**الردبكية (Echinacea):**

الأعشاب التي تنشط المناعة تفيد في كل أنواع العدوى، وهي تساعد على التهـام البكتريا والفيروسات بواسطة أنواع معينة مـن خلايـا الـدم البيضـاء، كمـا أنهـا مـن المضادات الحيوية الطبيعية بجانب تحفيزها للمناعة، ملعقة صغيرة من العشـب الجـاف تضاف إلى كوب ماء مغلي ويشرب من ثلاث مرات يوميًّا.

**الثوم (Garlic):**

يفيد الثوم في علاج أي نوع من أنواع عدوى الحلق واللوز، يمكن عمـل شـراب يحتوي على الثوم والبصل (حساء شُربة)، ويكثر فيه مـن الثـوم، ويمكـن أكـل الثـوم المفروم مع الجزر مع ابـتلاع عـدد مـن أعـواد البقـدونس أو أوراق النعنـاع لـذهاب الرائحة.

**صريمة الجدي (Honey suckle):**

تستعمل زهورهـا في عـلاج اللـوزتين المـذهبتين ونـزلات الـبرد والأنفلـونزا أو النزلات الشعبية والتهاب الزور، تحتوي أزهارها علـى دسـتة مـن المركبـات المطهـرة تستخدم كمسحوق يوضع في مؤخرة الحلق، أو غرغـرة أو شـراب عشـبي مكـن مـن ملعقتين من مسحوق العشب الجاف على كوب ماء مغلي.

**المريمية (Sage):**

تحتوي على مادة التانين (Tannin) القابضة وهي مواد لها تأثير مهدئ وقابض وقاتل للبكتريا كما أن بها بعض المواد المطهرة للحلق.

**الطرخشقون (Dandelion):**

تغلي جذوره في الماء حتى يتبقى نصف كمية الماء المخضوبة فيه ثم يَصفي ويؤخذ عن طريق الفم ثلاث مرات يوميًا.

## التهاب اللثة (*Gingivitis*)

**تعريـــف:**

التهاب اللثة عبارة عن التهاب أو عدوى تصيب اللثة بسبب وجود طبقة البلاك أو بسبب مرض ما أو سوء التغذية أو إهمال العناية بالأسنان واللثة، ومن أعراضها تورم اللثة وإحرارها بحيث تصبح مؤلمة عند لمسها، كما أن أقل لمسة لها تسبب نزيفًا، ويكون التهاب اللثة مصاحبًا برائحة أنفاس كريهة وحمى، ومن مضاعفات التهاب اللثة إذا لم تعالج جيدًا، التهاب النسيج المحيط بالأسنان (الرباط المحيط بالأسنان وعظم ما بين الأسنان) مما يؤدي إلى تآكل العظام وخلخلة الأسنان وفقد الأسنان، وقد يصاحب التهاب اللثة المزمن بعض الصديد أو احتقان اللحمية مع تكون جيوب عميقة باللثة، وسبب تراكم البلال في التهابات اللثة سوء التغذية ونقص الفيتامينات وعدم العناية بالأسنان وبعض الحساسية لأدوية معينة وأي نوع من أمراض الدم.

**الوقايـــة:**

الحد من الأطعمة السكرية والنشويات، والمحافظة على تنظيف الأسنان بالمعجون والفرشاة والخيط (Dental Floss).

## العلاج الصيدلي:

مركبات الفلوريد والمضمضة الجيدة بغرغرة طبية والمضادات الحيوية لعلاج العدوى البكترية، وقد يتطلب الأمر عمل مزرعة بكترية لمعرفة نوع البكتريا والمضاد الحيوي الفعال، كما أن هناك جراحة لاستئصال نسيج اللثة المتورم.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الجذور الدموية (Blood root):

يحتوي هذا العشب على مركب السانجوزين وهو المركب الموجود في معظم معاجين الأسنان، فهو مطهر وهو مضاد حيوي لعدد من البكتريا، ويعتبر مركب (Sanguinarine) العلاج الفاعل في تقليل الرواسب؛ لأنه يتفاعل كيميائيا مع الرواسب الموجودة ويمنع التصاقها بالأسنان واللثة.

### البابونج (Camonile):

يحتوي البابونج على عدة مركبات مضادة للالتهاب ومطهرة، ويمكن استخدام البابونج كغسول وغرغرة للفم كعلاج فعال في حالة التهاب اللثة، كما أن البابونج يساعد على منع تكون التهابات اللثة، يمكن صنع مشروب مركز من البابونج باستخدام ثلاث ملاعق صغيرة لكل كوب ماء مغلي، ويستخدم كغسول للفم، يمكن نقع ملعقتين في نصف كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يوميًا، وبالإضافة لفوائده السابقة فهو عشب عطري يمنح الفم رائحة جميلة تضيع معها رائحة الالتهاب الكريهة.

### الردبكية (Echinacea):

العشب مضاد حيوي بكتيري فطري فيروس طفيلي؛ وبذلك فهو مضاد للالتهاب في اللثة كما أن محفز للجهاز المناعي.

ضع قطرات من مستخلص الردبكية على أي مشروب واشربه أو استعمل مغلي

أوراق هذا العشب نفسها في عمل مشروب أو منقوع يستعمل كغسول للفم والأسنان واللثة.

**ملحوظة:** (قد يسبب تنميلا في اللثان أو نخزًا في الأسنان هذا التأثير مؤقت وغير مضر).

**عرق السوس (Licorice):**

برغم أن عرق السوس يستخدم للتحلية إلا أنه لا يسبب تجويفات أو التهابًا باللثة مثل السكر الذي يعمل على التسوس وآلام الأسنان واللثة، كما يحتوي عرق السوس على نسب عالية من المغنسيوم ومركبات الجليسريزين Glycrrhizin الذي يساعد على التحكم في التهاب اللثة، ويمنع تكوين المسطحات مع الاستعمال الرشيد للعرق السوس بحيث لا يزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم.

**الشاي (Tea):**

الشاي قابض وهو بهذه الخاصية يعمل على طرد البكتريا المسئولة عن التهاب اللثة وتسوس الأسنان، ويحتوي الشاي على عدة مركبات مضادة للبكتريا خاصة التي تعيش بالفم.

**الأذريون (Calemdula):**

مشتقات الأدريون محفزة للجهاز المناعي ومضادة للبكتريا، وهي بذلك مفيدة في علاج التهاب اللثة، يمكن عمل مشروب عشبي من العشب الجاف.

**الرجلة (Purslane):**

الرجلة من الأطعمة الغنية بالماغنسيوم الذي يساعد على تفعيل الكالسيوم في الأسنان؛ وبذلك يساعد على عدم تآكلها وهو بذلك يحمي اللثة وهناك مع الرجلة بعض النباتات الغنية بالماغنسيوم أيضًا وتقوم بنفس الدور مثل أوراق الخس والطرخشقون وحبوب اللوبيا وحبوب الخشخاش وهناك أوراق السبانخ والكزبرة.

**المريمية** (Sage):

لأوراق المريمية ملمس رملي تدلك على اللثة لتنظيفها وبها عدة مركبات مضـادة للبكتريا وهي مطهرة بخاصية المواد العطرية المانعة للتلوث، شاي المريمية أو المشـروب العشبي لأوراق المريمية يكـن لـه تـأثير معجـون الأسـنان المحتـوي علـى السـانجورين، يستخدم ثلاثة ملاعق صغيرة في عمل كوب عشبي مغلي يشرب مرتين يوميًا.

**قرة العين** (Water Cress):

تمضغ حبوب قرة العين لعلاج قرح اللثـة، وهـي ذات تـأثير سـريع عنـد بعـض الناس، ويعتقد أن فيها عدد من المركبات المضادة للبكتريا.

**البلقاء المتعاقبة** (Tea Tree):

لزيت عشب البلقاء المتعاقبة خاصية مطهرة ملموسة، ويعد اختيارا موفقا كمطهر خارجي للجراثيم ويستعمل موضعيا ويرجـى التأكـد مـن عـدم ابتلاعـه؛ لأنـه سـام تضاف قطرته من زيت البلقاء إلى كوب ماء ويمضمض به ثم يغسل الفم جيدا حتي لا يبلع جزء من الزيت مطلقًا.

**النعناع الفلفلي** (Peppermint):

يحارب النعناع البكتريا المسببة للتسـوس يمكـن عمـل شـاي عشـبي باسـتخدام ملعقتين صغيرتين من أوراق النعناع المهروس علـى كـوب مـاء مغلـي ويحلـى بعـرق السوس يمكن أن يستخدم كغسول أو يشرب.

**الرطن** (Rhatamy):

يستخدم لحاء الرطن لعلاج التهابات اللثة لأنه به مادة قابضة ويسـتعمل اللحـاء لعمل مشروب عشبي مثل الشاي.

* * *

## ألم الأسنان (*Toothache*)

### تعريــف:

ألم الأسنان الحاد أو النابض قد يكون سببه عدوى ميكروبية، أو سن مكسورة أو نخر فيها السوس أو حشو مكسور أو سن جديدة بدأت تفرغ في الفم من أعراضه الحساسية للطعام والشراب الساخن أو البارد والألم والتورم والتهاب الغشاء المخاطي المحيط بالأسنان، وقد يصاحب ألم الأسنان صداع أو ألم بالفك أو مفصل الفك، وقد يحدث تورم الغدد الليمفاوية نتيجة العدوى.

### الوقايــة:

المحافظة على الأسنان وتنظيفها والعناية بها، وزيارة طبيب الأسنان عند حدوث أي مشكلة.

### العلاج الصيدلي:

مضادات حيوية لعلاج العدوى وضع حشو جديد في إحدى الأسنان أو عمل تاج يحمي الضرب من الألم عند شرب الأشياء الساخنة أو الباردة وعمل علاج جذور إذا كان الألم بسبب أن التسوس وصل إلى جذر السن، وهناك أدوية خاصة بعلاج ألم الأسنان مثل Advil أو tylenal.

### العلاج بالطب الأخضر:

القرنفل (Clove):

يحتوي القرنفل على كمية كبيرة من مادة اليوجينول (Eugenal) وهي مادة كيميائية مخدرة ومطهرة وهي آمن جدًا وفعال في علاج الأسنان يمكن مضغ زهور القرنفل الجافة مع الاحتفاظ بها قدر الإمكان داخل الفم، كما يمكن وضع زيت القرنفل على الأسنان ولكن دون البلع.

**الزنجبيل (Ginger):**

تصنع كمادة من (الزنجبيل وتوضع على الأسنان لتسكين آلامها لعمل المادة بخلط الزنجبيل مع القرنفل أو الفلفل الأحمر في كمية قليلة من الماء لعمل عجينة لزجة ثم اغمس قطعة قطن فيها وضع القطعة مباشرة على الأسنان بدون السماح لها بلمس اللثة.

ملحوظة: تنتج هذه المادة حرارة فإذا لم تتحمل الحرارة اغسل الفم جيدًا.

**الصفصاف (Willow):**

يحتوي الصفصاف على الساليسين (Salicin) وهو مادة كيميائية مثل الأسبرين (Aspirin) لها القدرة الكبيرة على تسكين الألم يمكن أن تمضغ لحاء الصفصاف مع شرب منقوع من الأوراق الجافة بإضافتها إلى الماء المغلي.

**السمسم (Sea same):**

يحوي السمسم عدة مركبات مسكنة للألم يؤخذ كمية من حبوب السمسم، ويضاف إليها ضعف الكمية من الماء ويغلي جيدا إلى أن يتبقى نصف السائل ثم يوضع الناتج مباشرة على الأسنان.

**الرواند (Rhubarb):**

تستعمل جذور الرواند لعلاج الم الأسنان، تحمص الجذور ثم تنقع في الكحول وتطحن ويؤخذ المسحوق ويوضع على قطعة قطن توضع مكان الألم.

## تسوس الأسنان (*Tooth decay*)

يحدث تسوس الأسنان بسبب نشاط مناعة الجسم ضد البكتريا المسببة للتسوس، ونوع البكتريا غالبا ما يكون من السبحيات ونخر الأسنان معناه ذوبان طبقة مينا الأسنان مما يسمح بإصابة الطبقات التالية لها ويعد من أكثر الأمراض انتشارا ومن

أعراضه حساسية الأسنان للأطعمة الباردة والساخنة والشعور بمذاق غير مستحب في الفم وتكون الأسنان بلون داكن وألم الأسنان الشديد بعد الأطعمة السكرية، وفي النهاية يصل التسوس إلى لب السن وهو الجزء المحتوي على الأعصاب والأوعية الدموية المغذية للسن فينتج ألم مستمر بالسن، والسبب الرئيسي للنخر والتسوس وجود فجوات تتكون بفعل البكتريا التي تكون حمض يعمل على تآكل السن.

**للوقاية:**

نظافة الأسنان بالمعجون بفرشاة مع العناية باستخدام الخيط (Dental floss) لإزالة الأطعمة بين الأسنان وتناول الأغذية المحتوية على الكالسيوم والماغنسيوم للمحافظة على تجديد بناء الأسنان.

**العلاج التقليدي:**

حشو الأسنان في أغلب الأحيان بعد إزالة طبقات التسوس في الفجوات، أو علاج جذور عند وصول التسوس إلى اللب العصبي أو خلع الضرب إذا كان التسوس قد وصل حدا لا ينفع معه الحشو وتركيب ضرب آخر مكانه من خلال فترة وجيزة.

**الشاي (Tea):**

يحتوي الشاي، خاصة الأوراق الخضراء منه على كمية كبيرة من الفلوريد الذي يحافظ على الأسنان من التسوس كما يحتوي على عدد من المركبات التي تعمل جميعها على منع تسوس الأسنان، يغلي الشاي مع كمية صغيرة من جذور عرق السوس.

**البرغموت البري (Wild bergamot):**

يحتوي على كمية كبيرة من الثيمول (Thymol) وهو مطهر فعال يدخل كمادة مؤثرة في غسول الفم المعروف ليسترين كما يحتوي على مركب الجيرانيول (Geranial) المانع للتسوس.

**الفول السوداني (Peanut):**

يحافظ الفول السوداني على الأسنان ويقاوم التسوس.

**عرق السوس (Licorice):**

يحتوي عرق السوس على الإندول وهو مركب فعال مضاد للتسوس كما يحتوي على الجليسريزين، Glycrihizin وهو محلي غير سكري يحافظ على الأسنان.

**الستيفيا (Stevia):**

تحلى به المشروبات بدلا من السكر وهو محلى لذيذ غير سكري؛ وهو بذلك يحافظ على الأسنان من آثار السكر الضارة.

**الحبة السوداء:**

تحرق الحبة السوداء ثم تعجن في زيت الزيتون وتوضع على الضرب المسوس يوميًا لمدة ربع ساعة لمدة أسبوع.

## بعض الوصفات العشبية:

### 1- اصفرار الأسنان:

- يؤخذ الفحم النباتي والملح بمقادير متساوية ويعجن في عسل ويدلك به في الصباح.
- يؤخذ نبات زبد البحر (لسان البحر) مع الملح بمقادير متساوية وتدلك به الأسنان مع المعجون.

### 2- نبض الأسنان:

- يعجن دقيق القمح مع فص ثوم مفروم، ويوضع على الفك من الخارج ناحية الضرب المؤلم (تأثير عصبي).

- يمضمض الفم بمغلي الدارصيني (نوع من القرفة).
- يمضغ القرنفل (الأزهار الطازجة أو الجافة).

3- تثبيت الأسنان:

- يؤخذ كركم وورد بلدي وعفص بمقادير متساوية ويطحن الجميع ويعجن في خل مركز وتدلك به اللثة حول الأسنان المهتزة.
- يؤخذ فص ثوم ويفرم مع ملعقة صغيرة من القرنفل ونصف معلقة كافور وحبهان يطحن الجميع ويستخدم كضمادة على الأسنان المهتزة.

## التهاب الكيس المفصلي بالفك (*Bursitis*)

**تعريف:**

عبارة عن كيس ليفي أو فراغ داخل الأنسجة مبطن بنسيج الفصل ويحوي مقدارًا ضئيلاً من السائل المفصلي ويوجد بين الأوتار والعظام، أو بين الجلد والعضلات والعظام، ويعمل الكيس المفصلي في الفك على معاونة المفصل على الحركة بواسطة السائل داخله، والتهابه يسبب ألم حاد وصعوبة تحريك العضلة أو الوتر الذي يحيط بالمفصل تنتج عن صعوبة في المضغ.

**للوقاية:**

تجنب الضغط المستمر على العضلات والمفاصل تجنب المكوث في وضع واحدة مدة طويلة، ممارسة الرياضة.

**مقترحات مفيدة:**

- كمادات المياه الدافئة.
- مضادات الالتهاب غير الإستروين NSAIDS.

- مسكنات الألم.
- حقنة كورتيزون موضعية (Local Corticosteroids)

## العلاج بالطب الأخضر:

### اللبخات:

تستخدم اللبخات موضعيا مثل لبخة الزنجبيل مع زيت الزيتون، أو لبخة الثوم مع عسل النحل، أو البقدونس مع زيت اللوز.

### سلطة الفواكه:

الأناناس والتين والجريب فروت لتقليل الالتهاب وإعانة الكيس المفصلي على الحركة وتكوين السائل المفصل.

## متلازمة المفصل الفكي الصدغي
## (*Tempromandibular joint syndrome*)

عبارة عن ألم والتهاب يصيب مفصل الفك وهو المفصل الذي يربط الفك السفلي بالجمجمة وهو المسئول عن فتح وإغلاق الفم عند الطعام وبه ترتبط عضلات الفك، وسبب حدوثه إصابة أو عدم انتظام الأسنان العلوية مع السفلية أو التهاب وهناك بعض العادات كفتح الفك وإغلاقه بسرعة ومضغ الطعام الصلب والجز على الأسنان عند الغضب أو التوتر العصبي أو أثناء النوم وبعض أنواع التهاب المفاصل الروماتيزمي تسبب هذه المشكلة.

ومن أعراض ألم مستمر وموجع على أحد جانبي الفك (أسفل الأذن وأمامها) ينتشر إلى الصدغ ومؤخرة الرأس وعبر حافة الفك مع ألم في عضلات المضغ مصاحب لحركة (الفك مع أصوات طرقعة وطقطقة تصدر من الفك عند المفصل لحظة فتح الفم وعدم القدرة على فتح الفك بالكامل وصداع وآلام بالأسنان.

## مقترحات مفيدة:

استرخاء عضلات الفك وعدم الجز بالأسنان والراحة من التوتر العصبي وتمرينات الفك.

## العلاج الصيدلي:

المضادات الحيوية لعلاج العدوى والالتهاب مضادات الروماتيزم بالمسكنات السيطرة على عدم انتظام الفك بتقويم الأسنان، وهناك جبيرة من البلاستيك تثبت داخل الفم تسمى (Night Prosthesis) تعمل على منع العض بطريقة غير صحيحة.

### العلاج بالطب الأخضر

**الناردين (Valerian):**

يساعد الناردين على الهدوء والراحة مما يعطي شعورًا محببًا كما أنه له أثر باسط للعضلات، ويساعد على سهولة الحركة مع عدم الإحساس بالألم المضغ الجيد.

**الخزامي (Lavender):**

يستخدم شرابه العشبي في تخفيف الآلام المصاحبة، كما يعالج التهابات المفصل إن كان الألم بسبب التهاب، ويعالج الصداع المصاحب لهذه المتلازمة كما أنه له دور في سهولة مضغ الطعام.

**الصفصاف (Willow):**

الصفصاف غني بمادة الساليسيلات (Salicylates) وهي المادة الفعالة في الأسبرين له فائدة ملحوظة في علاج آلام المفاصل والعظام والأسنان، وهنا يعمل على سهولة تحريك الفم بزوال الألم.

**مخلب القط (Cat`s claw):**

يحتوي على عدد كبير من المركبات المضادة للالتهاب والباسطة للعضلات

والمساعدة على ارتخائها مثل الجليكوزيرات (Glycosides) وكذلك حمض الكيومنيك (Gcrinavic acid) يساعد عشب مخلب القط على سهولة الحركة في المفصل وعدم الإحساس بالتيبس.

**الأناناس (Pineapple):**

تساعد مادة الروملين (Bromelain) التي تتوفر في هذه الفاكهة اللذيذة في الوقاية من التهاب مفصل الفك كما يعطي الأناناس إحساسا براحة عضلات الفكين والفم أثناء المضغ والابتلاع.

* * *

## المـــــخ

## السكتة الدماغية (*Stroke*)

### تعريـــف:

إحدى أمراض الجلطات، حيث تسد الجلطة الدموية أحد شرايين المخ فتقطع إمدادات الأكسجين والغذاء إلى جزء من المخ، وعندها تتلف أو تموت الخلايا؛ وبالتالي لا يستطيع المخ السيطرة على هذا العضو الذي تتحكم فيه هذه المنطقة فلا يؤدي وظيفته، وقد تسبب السكتات الدماغية الوفاة أو الإعاقة الشديدة، مثل فقد القدرة على الكلام أو شلل جزء من الجسم، السكتات الدماغية الأسكيمية (بسبب الإكسيميا أو نقص الأكسجين) عادة ما يسبقها سكتات صغيرة تسمى النوبات الإسكينية العابرة (TIAS) وتستمر من بضع دقائق لعدة ساعات وتختفي من تلقاء نفسها، وعادة ما يشفى المصاب شفاء تامًا، ولكنها تمثل خط الإصابة المستقبلية.

### للوقاية:

الإقلاع عن المسببات كالتدخين والكحول وعلاج ضغط الم المرتفع وا رتفاع الكوليسترول وتنظيم مستوى السكر.

## العلاج الصيدلي:

مضادات التجلط مثل الأسبرين وعلاج الأسباب.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الثوم (Garlic):

الثوم من أفضل الأعشاب المضادة التجلط ويحتوي على عدة مركبات من مضادات التجلط وهي يقوم من نوبات السكتة الدماغية بسبب تأثيره المانع، من الممكن إضافة الثوم إلى الأطعمة والإكثار من ابتلاع فصوصه.

**الجنكة (Ginkgo):**

الجنكة عشب ذو شقين في علاج السكتة فهي تستعمل لاضطرابات المخ مثل الذاكرة، التوازن والدوار، كما أنها تزيد من تدفق الدم في المخ، كما تقوي الشعيرات الدموية في الجسم مما يساعد على الوقاية من السكتة الدماغية الزمنية والإسكيمية، تستخدم مستخلصات الجنكة حيث إن المواد الفعالة فيها بنسبة ضئيلة.

**رجل الأوز (Pigweed):**

يحتوي هذا العشب على كمّية كبيرة من الكالسيوم؛ وبالتالي يقي من الإصابة بنوبات التجلط سواء على الدماغ أو القلب، يمكن استعمال الأوراق الطازجة أو تبخير الأوراق أو استعمال العشب الجاف.

**الجزر (Canrat):**

تناول الجزء يقي ويعالج السكتة الدماغية، ويقلل من أخطارها بصورة كبيرة، الجزر غني بالبيتا كاروفين (Beta Carcten)؛ ولذلك يعمل كمضاد للأكسدة، وكذلك هو غني بالكاروتيبويدات وفيتامين (أ)، (جـ) وكلها مساعدات في الحماية من السكتة الدماغية.

**الصفصاف (Willow):**

لحاء الصفصاف عبارة عن أسبرين عشبي والأسبرين يقلل من خط الإصابة بالسكتة الدماغية، حيث يعمل كمانع للتجلط ومحفز لسيولة الجلطات، يغلي لحاء الصفصاف ويصفي ويشرب قدر ثلاث أكواب يوميًا.

**الأخذدية (Evening Primrose):**

زيت الأخذدية غني بحمض الجاما لينولينيك (GLA) تأثيره المضاد للتجلط والخافض للضغوط فهو نافع جدا في الوقاية من نوبات السكتات

## الصداع النصفي (Migrain)[1]

### تعريـــف:

الصداع النصفي (الشقيقة) عبارة عن صداع شـديد يكـون مصـحوبًا بـأعراض أخرى (كزغللة العين وطنين الأذن) وغثيان وقيء، ومعه يصبح المصاب عـاجزًا عـن أداء أي عمل، سببه عادة توسع في الشرايين داخـل الـرأس، وقـد يسـتمرّ الألم بضـع ساعات أو عدة أيام، ويكون الصداع نابضًا والألم مستمرًا ويكون غالبا في أحد جانبي الرأس، وفي الصداع النصفي التقليدي قد يرى المصاب بقعًا مظلمة أو أضواء مبهـرة، أو غيرها من التغيرات البصرية قبل بدء نوبة الصداع.

### مقترحات مفيدة:

الراحة والنوم الكافي والابتعاد عن التوتر والقلق.

### العلاج الصيدلي:

الأسبرين والمسكنات غير الكورتيزونين (NSAIDS)

### العلاج بالطب الأخضر:

**الأقحوان (Feverfew):**

الأقحوان مهدئ ومسكن، وأثبت قدرة كبيرة في علاج الصداع النصـفي خاصـة أنواع الصداع الأخرى، لا تعرف الطريقة التي يعمل بها، ولكن يمكن مضـغ الأوراق الطازجة أو عمل مشروب عشبي من الأوراق الجافة.

**الغاد (Bay):**

يحتوي على مواد كيميائية تسمى باثنوليـدات (Pathemalides) وهـي الـتي تمنـع إخراج السيروتومنين (Serotamin) من الصفائح الدموية إلى الخلايا العصـبية وبـذلك تعطي الإحساس بالراحة، وتسكن ألم الصداع.

## الصـــداع (*Headache*)

**تعريـــف:**

الصداع عرض وليس مرضًا محددًا، ولكن يفرق عن الصـداع النصـفي بأنـه قـد يكون ألما حادًا أو نبضًا أو فيما يشبه الطرق على الرأس وغـير محـدد المكـان، ولكنـه عادة ما يكون متوسط الألم بحيث يستطيع المصاب به ممارسة حياته نوعًا.

### العلاج بالطب الأخضر

**الصفصاف (Willow):**

الصفصاف هو الأسبرين العشـبي، وحتـوي لحـاء الصفصـاف علـى الساليسـين (Salicin) هو بقوة الأسبرين في تسكين الألم ولكن ليس له تأثير مهيج على المعدة.

**الأحددية (Evening Primrose):**

هي من أفضل المصادر المركبات الفينيل الاينيـة (Pherylalamine) لتسـكين الألم، وهي مفيدة وفعالة في حالات الصداع المزمن.

**الفلفل الأحمر (Red Pepper):**

الفلفل الساخن أو الفلفل الأحمر يحتوي على الكابسايسين وهي مادة مسكنة للألم بدرجة رائعة، يلعب الكابسايسين دورة عن طريق تداخله مـع المـادة (P) الـتي تـؤدي دورا في الألم عن طريق نقل الألم عبر الأنسجة إلى الأعصاب.

**الثوم (Garlic):**

تجلط الصفيحات الدموية (Platelets) يعمل على إثارة الصداع الثوم (والبصـل أيضا)، يقلل من نشاط الصفائح مما يؤدي إلى قطـع السلسـلة الـتي توصـل في النهايـة للألم.

## الشلل الرعاش (Pankinsan`s)

### تعريــف:

الشلل الرعاش هو مجموعة من الاضطرابات العصبية تتميز بالرعشـة والاهتـزاز وبطء الحركة وعدم القدرة على التحكم في العضلات مع التصلب وهو مرض خطير يحتاج لرعاية لصيقة.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الباقلاء (Favabeam):**

واحد من أفضل المصادر العشبية الطبيعية لمادة (إل-دوبا) (il`Dapa) وهي المـادة التي يتكون عنها الدوبامين (Dopamine) في المخ، حيث إنه في حالـة الشـلل الرعـاش يحدث خلل في التوازن بين الدوبامين والإسيتيل كولين (Acotylchaline) نتيجـة تلـف الخلايا التي تنتج الدوبامين، إن قل إنتاج الدوبامين، فمادة (إل-دوبا) هي الحل، فهـي علاج أساسي للشلل الرعاش.

تحتوي الباقلاء أيضًا على الكولين (Choline) والليسيثـين (Lecithin) بالإضـافة إلى (إل-دوبا) بعض الدراسات تشير إلى فعالية هذه المركبات في القضاء علـى بعـض أعراض هذا المرض، ومن أشهر الأعراض التي تعالجها البـاقلاء في الباركنسـون هـي الإمساك، حيث إن الباقلاء غنية بالألياف النباتية التي تعالج الإمساك.

**الأحددية (Evoning Primrole):**

يحتوي زيت الأخدرية على التربتوفان (حمض أمـيني) وهـو مركـب يعمـل علـى تقليل الرعشة معلقة صغيرة يوميًا من زيت الأخدرية كافية لهذا الغرض.

**الفول المخملي (Velvet beam):**

يحتوي على مادة (HP-O) وهي مادة كيميائيـة تحتـوي علـى مركـب (إل-دوبـا)

وتقوم بنفس الدور الذي تقوم به الباقلاء.

**الجنكة (Ginkgo):**

من الأعشاب التي تحسن سريان الدم في الدورة الدموية المخية مما يساعد على حسن أداء المخ كما أنها تستطيع عبور الحاجز الدموي المخي (BBB) لإعطاء أثرها الفعال، كما تحتوي على الفلافونويرات وهي مواد تستخدم في علاج الجلطات ومرض الزهايمر.

**زهرة الآلام (Passion flower):**

تحتوي زهرة الآلام على مركبين مفيدين في حالة الشلل الرعاش (Harmine) والهارمالين (Harmaline) كما تحتوي أيضًا على الفلافونويرات.

**عشبة القديس يوحنا (st.John's wort):**

تقوم هذه العشبة بعلاج الشلل الرعاش عن طريق تثبيط إنتاج المونو أمينو أوكسيديز (MAO) وبالتالي تزيد من الدوبامين، كما أنها تزيد من إنتاج النيكوتين الذي يزيد بدوره من إفراز الدوبامين أيضا، تحتوي عشبة القديس يوحنا أيضًا على هيبريسين (Hypericin) كما أنها تزيد من كفاءة أداء المخ عن طريق تحسين دورته الدموية وتوسيع الشرايين الصغيرة التي تصل بالدم (محملا بالأكسجين والغذاء إلى الدماغ).

## الــــدوار (*Dizziness*)

**تعريـــف:**

الدوار يعني عدم الثبات أو الإحساس الزائف بالحركة، وقد يؤدي الدوار إلى فقدان الاتجاه والإحساس بأن العالم كله يلف من حول المصاب، الدوار قد يكون عرضا من أعراض التهاب الأدوية الوسطى أو عدم انتظام دقات القلب أو ارتفاع

ضغط الدم، ويصاحب الدوار عادة غثيان أو قيء مع فقدان الشهية وانعـدام التـوازن وصداع، وسبب هذا الدوار غالبا ما يكون مركز القيء بالمخ.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الزنجبيل (Ginger):**

استدم البحارة جذور الزنجبيل منذ القدم لعلاج دوار البحر وأثبت العلم الحديث فائدة هذا العشب في علاج الدوار، حيث أثبتت الدراسات أن الزنجبيـل يقـوم بـذور عقار الدرامامين (Dramamine) في عـلاج الدوخـة والـدوار، يمكـن شـرب الزنجبيـل كمشروب عشبي (تضاف ملعقة من المسوق الجاف إلى كوب ماء مغلي، ويحلى بعـرق السوس أو عسل النحل، أو سكر النبـات)، أو استخدام شـرائح الزنجبيـل الطازجـة بالمضغ.

**القرع (Punpkin):**

بذور القرع تخفف من الإحساس بالدوخة والأعراض المصـاحبة لهـا مـن غثيـان وصداع.

**الكرفس (Celery):**

أيضا يستدم بذور الكرفس في علاج الدوار.

**الجنكة (Ginkgo):**

مستخلص الجنكة يساعد في التخفيـف مـن آلام الـدوار إذا أخـذ بعـد حـدوث النوبة، وهو أيضًا يقي من حدوثها إذا شرب المستخلص قبل الحركة بساعة.

**توت العليق (Raspbenry):**

مغلي أوراق توت العليـق مشـهور لعـلاج دوار الحركـة المصحوب بالغثيـان أو القيء.

**النعناع الفلفلي (Peppemint):**

يحتوي النعناع الفلفلي على المنثول (Menthol) وهو مهدئ ومسكن، يستخدم كمشروب ويمكن أن تحرق أوراق ويستنشق بخارها.

**الفراسيون الأسود (Black Horehound):**

يستخدم في علاج نوبات الدوار التي تنبع عن الانفعال أو التوتر والعصبية الزائدة.

**إكليل الجبل (Rosemary):**

يحتوي إكليل الجبل على عدة مركبات مضادة للأكسدة تحمي خلايا المخ من التلف أو خلل الوظائف، كما أنه ينشط الدورة الدموية المخية مما يزيد كفاءة المخ.

**الخردل (Mustard):**

يستخدم في علاج الدوار مصحوبًا بأحد الأعشاب الأخرى، مثل إكليل الجبل أو الزنجبيل أو الجنكة بحيث يعطي إحساسًا مسكنًا للآلام التي قد تصاحب الدوار.

## الإغماء (*Fainting*)

### تعريف:

الإغماء هو فقدان مفاجئ ومؤقت للوعي كنتيجة لنقص تدفق الأم الواصل إلى المخ وسبب هذا النقص قد يعود راجعًا إلى الجوع والإنهاك والتوتر العصبي الشديد والألم، والجد الحار الخانق.

### العلاج بالطب الأخضر:

**الإيفيدرا (Ephedra):**

مصدر هام من مصادر الإيفيدرين (ephedrine) وهو منبه للجهاز العصبي المركزي ويعالج حالات الإغماء وفقدان الوعي أيا كان سببها، يصنع مشروب عشبي

من ملعقة من العشب الجاف يضـاف إليهـا كـوب مـاء مغلـي أو نصـف ملعقـة مـن المستخلص السائل لكل كوب ماء.

**شجرة الحمى (Eucalyptus):**

هذا العشب له رائحة نفاذة وقوية، توضع نقطة واحدة من زيـت شـجرة الحمـى على قطعة قماش وتضعها على أنف فاقد الوعي أو المغشـي عليـه (لا يتنـاول زيـت شجرة الحمى لأنه سام).

**إكليل الجبل (Rosemary):**

يحتوي إكليل الجبل (حصي البان) على وفرة من مادة السينيول (Cineole) وهـي مادة منشطة سواء تم استنشاقها أو تناولها بالفم أو حتى وضعها ظاهريا على الجلد.

يستخدم المشروب العشبي للوقاية من نوبات الإغماء، أما عند حـدوث الإغمـاء نفسه، فتوضع نقطتان من زيت إكليل الجبل على منـديل، وتوضـع تحـت أنـف فاقـد الوعي، وعند إفاقته، اصنع مشروبًا باسـتخدام ملعقـة مـن الأوراق الجافـة المسـحوقة على كوب ماء مغلي.

**الخزامى (Lavender):**

زيت الخزامى (اللافندر) النفاذ يعالج حالات الإغمـاء لتنبيهـه للجهـاز العصـبي الأعصاب يشم في الأنف.

**الحبهان (Cardamon):**

الحبهان مصدر من مصـادر السـينيول (Cineole) المنبـه للجهـاز العصـبي، يغلـي الحبهان أو تضاف حبوبه إلى الشاي للوقاية من نوبات الإغماء المتكررة.

**القهوة (Coffee):**

تحتوي القهوة على الكافيين، وهو منبه قوي استخدم منذ القدم لعـلاج حـالات

الإغماء والتخلص من شعور فقدان الوعي.

**الخبازة (Country mallow):**

يحتوي هذا العشب على الأيفيدرين (Ephedrine) والبذور بها أعلى محتوى، وبسبب تأثيره المنبه فإن كان يستخدم لعلاج مرض النوم التخديري (وهو مرض يجعل المصابين به في حالة رغبة دائرة للنوم) خمس ملاعق من العشب تضع كوبا من المشروب العشبي المنبه والمثير للاستيقاظ.

**المكنسة (Broomweed):**

عشب تستخدم أوراق الجافة في المشروبات الساخنة وهو منبه قوي للجهاز العصبي.

* * *

# الأمـــراض النفســـية

## الأرق (*Insomnia*)

### تعريـــف:

الأرق عبارة عن اضطراب في النوم يتسم إما بصعوبة النوم أو عدم القدرة على الاستغراق في النوم، أو النوم مع الاستيقاظ مرارًا، وقد يكون سببه الاكتئاب والضغوط والقلق والتوتر والتغيرات في نمط الحياة أو تغير لروتين اليومي، أو الإدمان للكحوليات أو المخدرات أو الظروف الصحية غير المستقرة، وهناك حالات القلب المرضية والربو والتهاب المفاصل كلها تسبب الأرق لطبيعة المرض نفسه، ومن أعراض الأرق الشعور بالتململ عند الدخول إلى الفراش وعدم الرغبة في النوم والاستيقاظ في ساعة مبكرة جدًا من الصباح، وعدم القدرة على العودة للنوم من جديد.

### للوقاية:

لعلاج الاضطرابات النفسية يجب معرفة التاريخ المرضي لبعض الأقراص والأخذ في الاعتبار الأعراض الجانبية للعقاقير وتنظيم ساعات العمل وأوقات النوم، ويفضل عمل جدول كتابي بذلك.

### العلاج بالطب الأخضر

### الناردين (Valerian):

يقوم الناردين بعمل مركبات البنزوديازيبدرنات مثل الفاليوم (Valium) دون الآثار الجانبية له، الناردين عشب آمن وفعال، يصنع المشروب العشبي منه بوضع ملعقة من المسحوق العشبي إلى كوب ماء مغلي وشربه قبل النوم مباشرة مما يحسن من مستوى النوم، كما أن شربه خلال النهار يؤدي إلى الاسترخاء.

**الترنجان (Lemon balm):**

يحتوي على القيربينات (Terpenes) وهي مواد كيميائية مهدئة، تعمل على علاقة عدم المقدرة على الدخول في النوم أو عدم المقدرة على الاستمرار في النـوم، يصـنع المشروب العشبي من ملعقتين من العشب الجاف تضاف إلى كوب مـاء مغلـي (يمكـن عمل الشراب المركز بضعف الجرعة في ملاعق صغيرة من العشب إلى كوب مـن المـاء ويشرب قبل النوم.

**الخزامي (Lavender):**

توجد بزيت اللافندر بعض المكونات التي تـؤثر علـى غشـاء الخلايـا ممـا يعـوق تفاعل الخلايا مع بعضها، كما أن زيت العشب يبطئ من انتقال النبضـة العصـبية ممـا يساعد على تقليل التوتر والإخلاد إلى النوم.

**النعناع البري (Catnip):**

يحتوي النعناع البري على النيبيتا لاكتون (Vepetalactone) وهـي مـواد مشـابهة للمكونات المهدئة مثل الفاليوبوتريتات (Valepotriates) والبورنيل إسـترات ( Bornyl esters) يشرب المشروب العشبي قبل النوم كي يساعد على النوم العميق.

**حشيشة الديناس (Hops):**

تستخدم لعلاج الأرق لاحتوائها على مادة الميثبل بيوتينـول ذات التـأثير المهـدئ على الجهاز العصبي المركزي.

**الكزبرة (Coriander):**

تطحن الكزبرة ويصنع منها مشروب عشبي مثل الشاي وتشرب عند النـوم تمنـع الأرق وتعطي نومًا عميقًا.

# القلـــق (*Anxiety*)

## تعريـف:

القلق هو رد فعل بدني ونفسي تجاه الضغوط المحيطة وسببه مواقف حياتية دائمة الضغط، أو القلق بشأن شيء ما، وغالبا ما يكون الإدمان (كحوليات - مخدرات - تدخين) سببا للقلق، ومن أعراض القلق، الحركة الدائبة والصداع والغثيان والعرق والإرهاق والقلق وارتعاش الأيدي وتسارع ضربات القلب والأنفاس والكوابيس المزعجة وعدم الاستقرار أو الراحة.

## للوقاية:

التخلص من المثيرات مثل المخدرات مع استغلال الوقت الجيد تجنب الانشغال الزائد وتجنب ضغوط الحياة مع التغلب على التوتر والمشاكل النفسية.

## العلاج الصيدلي:

تناول المهدئات والمسكنات مثل الـ (Xanax) و(Valuim).

## العلاج بالطب الأخضر:

### فلفل كاوه (Kava Kava):

يعالج هذا العشب القلق ولا يؤدي للإدمان (وهي ميزة عظيمة ترفعه فوق جميع العلاجات الكيميائية) يحتوي على مادتين مسكتين هما الرايهيدركافين (Dihyelrokavain) ودايهيدروميثيستيسن (Dihyelromelhyaticin) وهي أيضًا منوم ومهدئ.

### حشيشة الدينار (Hops):

لها تأثير مهدئ على الجهاز العصبي المركزي، وتستخدم في علاج الأرق واضطرابات النوم، كما تعالج القلق والتوتر، تحتوي على مادة ميثيل بيوثينور (methyle butenal) وهي مادة ذات تأثير مهدئ.

**البابونج (Camonile):**

يستخدم البابونج كشراب مهدئ، ويحتوي على مركب إيدجينين Apigenin الذي أثبت فعاليته كمانع للأرق والقلق وما يصاحبهما من التوتر والإحساس بعدم الزاحة.

**الرويبيوز (Robibos):**

يستخدم لفتح الشهية وتهدئة الجهاز الهضـمي (والمـرتبط بـالقلق انعـدام الشـهية واضطرابات الجهاز الهضمي)، يستخدم الريبيوز لتهدئـة الأطفـال الرضـع ممـا يعطـي مؤشرًا على درجة أمانة.

**عرق السوس (Licorice):**

شراب عرق السوس ملطف ومهدئ؛ به عدة مواد مسـكنة مـع اسـتعادة الهـدوء والقدرة على النوم والاستغراق فيه.

**الزنجبيل (Gringer):**

الزنجبيل مسكن للألم مضاد للمغص والتقلصات؛ وبالتالي فهو يؤدي إلى الراحـة في الجهاز العصبي والجهاز الهضمي ممـا يقلـل الإحسـاس بـالقلق، يسـتخدم الزنجبيـل كشراب للتهدئة وإعادة التوازن وكمسكن لأعراض القلق.

**الينسون (Anise):**

الينسون يحتوي على الكربوسول Creosal وهي مادة لها آثار مهدئة.

## الضغوط والتوتر (*Stress*)

**تعريـــف:**

الضـغوط والتـوتر هـو أي شـيء يصـيب لصـحة الذهنيـة أو الجسـمانية للمـرء بالاضطراب وسببه المشاكل اليومية وظروف الحياة ومن أعراضه زيادة ضربات القلب

وارتفاع ضغط الدم وآلام الصدر والأرق والعصبية ومشاعر الخوف ونوبـات الـذعر وصعوبة التركيز إلى جانب أعراض كثيرة نفسية أخرى.

**للوقاية:**

التخلص من الضغوط قدر الإمكان مع الالتزام بتعاليم الدين والعيش في حيـاة اجتماعية مستقرة، وضع أولويات للحياة وتنفيذها مـع تجنـب التـورط في ارتباطـات مبـالغ فيهـا، والـتغير في أسـلوب الحيـاة والإكثـار مـن الأصـدقاء والمشـاركة في ألاجتماعيات.

## العلاج الصيدلي:

المهـدئات مثـل (Xanax) والفـاليوم (Valium) وفي بعـض الأحيـان مضـادات الاكتئاب مثل البروزاك (Prozac) والزولفت (Zoloft) والباكسيل (Paxil) وغيرها.

## العلاج بالطب الأخضر:

**النـاردين (Valerian):**

الناردين مهدئ ومنوم وله تأثيرات مفيدة للقلب والجهاز الـدوري تقـوم جميعهـا إلى الهدوء والتخلص من التوتر حيث ينسق النبض ويضبط عمل القلـب ويزيـد مـن تدفق الدم ويحسن أداء التنفس.

**فلفل كاوه (Kava Kava):**

رغم أنه موصوف كنوم ومضاد للأرق إلا أن قدرته كبيرة في تخفيف التوتر وإزالة القلق كما أنه به مواد تخفف الألم وتسكن من تأثيرات على الجهاز العصبي.

**عشبة القديس يوحنا (St John`s went):**

توجد بها مثبطات (المونو أمين أوكسيديز) MAOFS وهي بذلك تعالج الاكتئـاب والقلق والضغوط والتوتر وتحسن من وظائف الجهاز العصبي عامة.

**البابونج (Comanmile):**

يستخدم على نطاق واسع كهدوء ومسكن وملطف، وعمله في سائر أجزاء الجسم من الجهاز الهضمي والدوري والتنفس، مما يضبط وظائف الجسم ويقلل من الضغوط والتوترات (الجسم نفسية).

**حشيشة الدينار (Hops):**

تشتهر هذه العشبة بتأثيرها المهدئ للجهاز العصبي المركزي، وتعالج التوتر والقلق لتوفر مادة الميثيل بيوتينول بها.

**وصفات عشبية:**

- يشرب شراب الكروان (لسان الثور) محلي بعسل النحل أو بعرق السوس.
- نقطة من زيت العنبر على شراب النعناع أو الحليب.

## الاكتئـاب (*Depression*)

**تعريـــف:**

الاكتئاب حالة شعورية بالحزن واليأس والغم والمرارة والإحساس بالذنب وكل المشاعر والسلبية الأخر، ويتسبب العديد منن العوامل في الاكتئاب مثل الضغوط الخارجية أو فقدان شيء شخصي أو وفاة شخص عزيز أو اضطرابات هرمونية أو الإخفاق على المستوى الشخصي أو العلل المزمنة، إذ انخفاض القدرة على الأداء الوظيفي ومن علاماته الشعور بالإعياء المزمن والأرق أو النوم الزائد عن الحد وفقدان الشهية أو الشره للطعام وفقدان الرغبة الجنسية والألم والصداع وفقدان الرغبة بالحياة والانعزال الاجتماعي والعصبية واضطرابات القولون العصبية ومشاعر انعدام القيمة وانعدام الكفاية وصعوبة التركيز واتخاذ القرارات والشعور الحاد بالذنب الذي يصاحبه نوبات متكررة من البكاء الحاد دون مبرر والإحساس بالملل من كل شيء والإحباط.

**للوقاية:**

إعادة الثقة بالنفس وفهم الـذات وكسـب السـيطرة علـى العوامـل الـتي تـؤدي للاكتئاب وتلطيف الضغوط.

## مقترحات مفيدة:

التمرينات الرياضية والاستشـارات النفسـية البسـيطة، وهنـاك العقـاقير وبعـض الحالات المتفاقمة قد تستدعي دخول المصحة.

**الجنكة (Ginkgo):**

تفيد الجنكـة في جميـع أمـراض الـدماغ والجهـاز العصـبي في الأمـراض النفسـية وتستخدم بكثرة في علاج الاكتئاب وتحسين وظائف الذاكرة، حيث تحسن من كيميائية المواد الداخلة للمخ وتعمل على تحسين الدورة الدموية بالمخ.

**عشبة القديس يوحنا (St. John`s Wont):**

تحتوي على مركبـات الهيبريسـين (Hypericin) وهـي مـواد تـؤدي إلى تحسـين في حالات الشعور باليأس وانعدام الأمل المصاحب للاكتئاب وتقوم بنفس دور التفرانيل Tofranil المركب المشهور صيدليا في علاج الاكتئاب.

## وصفات عشبية:

- شراب الزنجبيل المحلي بعرق السوي له أثر فعال وطيب في عـلاج كـل حـالات الاكتئاب.
- يجفف ورق الخس في الظل ثم يطحن وتضاف عليه ملعقـة مـن عسـل النحـل ممزوجة بملعقة من الحليب.
- شراب عرق السوس مع المستكة أو عصير العنب الأسود الطازج مع المستكة.
- ريت البنفسج تقطر من قطرة على كوب من الحليب وتحلى بالعسل أو سكر النبات.
- ينقع اللبان الذكر مع أوراق النعناع ويشرب.

# اضطرابـــات الخوف

(*Panic disorder*)

## تعريــف:

اضطرابات الخوف أو الذعر عبارة عن نوبـات دافعـة شـديدة مـن القلـق تجعـل الجهاز العصبي يتجاوب بـدنيًا مـع الموقـف الّـذي نخوضـه، ورغـم أن العديـد مـن الأمراض لها أعراض شبيهة بنوبات الذعر (مثل مشاكل القلب ومضاعفات الأمراض وسحب المخدرات) إلا أن اضطرابات الذعر عادة ما تنجم عن مغالبة حدث لم تصل فيه إلى حـل ممـا سـبب لـك ضـيقًا عاطفيًـا شـديدًا، فالضـغوط والإرهـاق، وإدمـان المخدرات قد تسبب كذلك نوبات الخوف، ومن أعراضـه المعـدة العصـبية وارتعـاش الأطراف والتقلصات العضلية والخوف من الموت والإحساس بأنـه ثمـة شـيئًا خطـأ وسيحدث سريعًا.

**للوقاية من الاضطرابات:**

التمسك بتعاليم الدين، الحيـاة الاجتماعيـة المسـتقرة، الثقـة بـالنفس التمرينـات الرياضية، التغذية الجيدة.

## العلاج الصيدلي:

العلاج النفسي والعقاقير والمهدئات لعـلاج التـأثير الحـاد لنوبـة الخـوف وهنـاك مركبات مثل الديازيبام (Diazepam).

## العلاج بالطب الأخضر:

**فلفل كاوة (Kava Kava):**

يحتوي على المواد المهدئة والمسكنة مما يجعل حالات الخوف مستقرة، يستخدم عن

طريق المضغ أو صنع مشروب عشبي منه والمشروب يزيد من تركيز مـادة الدايهيـدرو كافيه المسكنة والمبهجة مما يعطي إحساسًا بالأمان وعدم الخوف.

**الناردين (Valerian):**

يحتوي الناردين على مركبين يسببان التأثير المهدئ مما يقلـل الإحسـاس بـالخوف المرضـي أو الخـوف غـير المـبرر، همـا مركـب البورنيـل اسـترات (Bornyl Esters) والفاليوبوتريتات Valepotriates، وهما يؤديان إلى تأثير مهدئ، ومسـكن كمـا أن بـه مركبين آخرين يعالجان حالة الذعر، وهما الفاليرانون Valeranone والكيسيل استّرات (Dessyl Esers) إن التأثير الناتج عن الناردين يأتي من تفاعل مركباته العديدة بشكل متناسق مما يمنع القلق والتوتر، ويؤدي إلى النـوم الهـادئ، ويمنـع اضـطرابات الخـوف والذعر، ويؤدي إلى الهدوء النفسي.

**زهرة الآلام (Passion Flower):**

لها تـأثير مهـدئ بسيط، ولكـن تسـتخدم بأمـان في عـلاج اضـطرابات الخـوف لتأثيراتها المهدئة المتعددة فهي مسكن للآلام مضاد للتقلصات تعـالج التـوتر العصـبي والقلق والأرق ومعظم الأعراض النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالخوف.

**البابونج (Camenile):**

يحتوي البابونج على مركب إيبجنين Apigenin المهدئ والملطف والمسكن، كما أنه مشروب لذيذ يشعر بالبهجة ويصرف الإحساس بالخوف والقلق.

**الجنكة (Ginkgo):**

الجنكة تنظم دقات القلب وتحسن النبض وتضبط سريان الدم مما يعطـي شـعورًا عامًا بالراحة وانبساط القلب وعدم انقباضه، تعالج مشاكل الخوف أيضًا عـن طريـق تحسين النفس وزوال آلام الصدر.

## متلازمة الإرهاق المزمن
## (*Chronic Fatigue Syndrame*)

### تعريـــف:

متلازمة الإرهاق المزمن عبارة عن شعور بالإرهاق والإنهاك والتعب يستمر لفترات أطول من ستة أشهر حتى بعد الراحة لمدة طويلة في الفراش مع الاسترخاء، وسببه الأساسي غير معلوم، ولكن هناك آراء تشير إلى وجود جهاز مناعي غير نمطي، أو بعض أمراض الحساسية كالحساسية المفرطة لبعض المأكولات أو بعض الأدوية أو المشاكل النفسية أو الإصابة بالفطريات أو فيروس إبستين بار (Epstein Barr).

وأعراضه النعاس والاكتئاب والصداع وألم بالمفاصل وضعف بالعضلات وحمى وتوعك وضعف بالذاكرة وتشوش وضعف التركيز والعدوى المتكررة (واحتقان الحلق ومتاعب المعدة والقولون وتورم الغدد الليمفاوية) وتغيرات بصرية.

**للوقاية:**

المحافظة على التغذية السليمة النظرة المتفائلة للحياة، علاج الأمراض المصاحبة.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الجنسنج (Ginseng):**

يستخدم عشب الجنسج كعشب منشط، يزيد من الطاقة والقدرة على التركيز ويكبح الإحساس بالتعب، كما يستخدم أثناء فترات النقاهة والعلاج من العمليات الجراحية، ويعالج أعراض الأمراض كالاكتئاب والقلق.

**الردبكية (Echina cea):**

مضاد حيوي طبيعي مضاد لعمل الفيروسات والبكتريا والفطريات والطفيليات ومحفز لجهاز المناعة؛ مما يزيد من قوة الجسم وتحمله.

**الختم الذهبي (Grolden seal):**

يحتوي على مركبات نشطة هي البربر والهيدرستين؛ وهو بذلك يعالج الحالات البكترية وحالات العدوى ويرفع من مقاومة الجسم.

**الترنجان (Lemon Balm):**

مضاد للفيروسات ومضاد للأكسدة، كما يحتوي على مواد تعالج الأرق والقلق ومنشط جهاز المناعة ويحفز الجسم لإفراز الطاقة.

**عشبة القديس يوحنا (St. John`s Wort):**

تعطي النفس إحساسًا بالانتعاش وذلك لأثرها المضاد للاكتئاب وتحسينها لحالات القلق المصاحبة لمرض الإرهاق المزين.

**الزنجبيل (Ginger):**

له استخدامات واسعة في طب الأعشاب، ويستخدم متلازمة الإرهاق في تسكين الآلام والتقلصات وعلاج الأرق.

**عرق السوس (Licorice):**

به عدة مواد تثبط (MAO) وهو التأثير المضاد للاكتئاب الذي يلازم متلازمة الإرهاق المزمن.

**الرجلة (Punslame):**

المغنسيوم من المعادن الضرورية في تكوين الجسم واستعادته لطاقته الرجلة من أفضل المصادر العشبية لعنصر المغنسيوم الذي يزيد الطاقة.

***

# أمراض الصدر

1- الجهاز التنفسي

2- القلب والأوعية الدموية

# الجهاز التنفســـي

## التهاب الحنجرة (*Laryngitis*)

الحنجرة هي مدخل القصـبة الهوائيـة المؤدية للرئتين ووظائفهـا الأساسـية هـي التنفس وإصدار الكلام وحماية القنوات التنفسية أثناء عملية البلع والتهـاب الحنجـرة يصاحبه جفاف الزور واحتقانه مع احتقان الحلق والبلعـوم مـع سـعال وبحة صـوت وصعوبة في البلع وحمى طفيفة. ويحدث التهاب في الحنجرة مع العدوى الفيروسـية أو البكترية، أو الاستعمال الخاطئ والمبـالغ فيـه للصـوت أو التـدخين والكحوليـات أو التعرض لمواد مهيجة أو الطقس شديد البرودة.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الحبهان (Cardaman):**

يحتوي الحبهان على السـينيول (Cineole) وهـو مركـب طـارد لإفـرازات الجهـاز التنفسـي وهـو مهـدئ للسـعال ومسـهل للبلـع، كمـا أن بـه بعـض المـواد المضـادة للالتهابات، الحبهان ملطف للقصبة الهوائية وللجهاز التنفسـي يسـاعد الحبهـان علـى عودة الصوت إلى طبيعته ويعالج بحته.

**الزنجبيل (Ginger):**

الزنجبيل مطهر للحلق مضاد للالتهاب، وخاصة في الأغشـية الناعمـة في الجهـاز التنفسي، يصنع منه شـراب عشبي بإضـافة ملعقـة مـن مسـحوق الجـذور إلى كـوب ماء مغلي.

**الفراسيون (Horehound):**

استخدم هذا العشب لفترة طويلة في عـلاج السـعال ومشـاكل الجهـاز التنفسـي ويستخدم في علاج التهاب الحنجرة وما يصاحبها من مشاكل الشعب الهوائيـة، وهـذا

عشب فعال في علاج التهاب الحلق والحنجرة، ضع ملعقة صغيرة على فنجان من الماء المغلي وتحليته بالعرق سوس أو العسل النحل مع إضافة قطرات الليمـون أو عـرق الحلاوة.

**آذان الدب (Mullein):**

تحتوي زهرة على مكونـات مذيبـة للإفـرازات اللزجـة كمـا تسـاعد في تخفيـف أعراض التهاب الحنجرة، توضع ملعقتان من مسحوق العشب الجاف على كوب مـن الماء المغلي ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

**الراس (Elecampane):**

يعتبر من المطهرات والمنفقات المفيدة في علاج التهاب الحنجرة والتهاب الشـعب الهوائية، تنقع أوراق الراسين من الماء إلى الصباح ثم تغلى في إناء مغطى ويشرب منـه ثلاث مرات يوميًا.

**لسان الحمل (Plamtain):**

استخدم هذا العشب لسنوات طويلة في علاج التهاب الحلق والحنجرة والسـعال والتهاب الشعب الهوائية، لسان الحمل له تأثير مضـاد للبكتريـا وآمـن، وهـو شـراب ملطف وقابض للحلق، الجرعة المقترحة ملعقة صغيرة لكل كوب مـاء مغلـي صـباحًا ومساءً.

**الخبازيات (Mallaus):**

استخدمت الخبازيات لفترة طويلة في طب الأعشاب لعـلاج التهابـات الحنجـرة ونزلات البرد، تحتـوي علـى أليـاف جيلاتينيـة هـي ميوسـيلاج (Mucelage) ترطـب الأغشية المخاطية وتحميها مـن الالتهابـات والتهيجـات وحمايتهـا أيضًـا مـن البكتريـا والميكروبات.

***

## التهاب الشعب الهوائية (*Branchitis*)

### تعريــف:

مرض تنفس تسببه العدوى الفيروسية أو البكترية أو الملوثات البيئية التي تهـاجم الأغشية المخاطية للقصبة الهوائية أو الممرات الهوائيـة داخـل الجهـاز التنفسـي، ومـن أعراضه السعال المصحوب ببلغم وهو مخاط سميك أصـفر أو أخضـر أو مصـحوب بالماء مع ضيق لتنفس وأزيزي بالصدر وحمى وإرهاق وإنهاك وفقـدان للشـهية، ومـن أهم أسبابه العدوى الفيروسية والتدخين.

**للوقاية:**

التوقف عن التدخين تجنب مسببات الحساسية مـن الملوثـات البيئيـة والملوثـات الكيميائية والاحتراز من الطقس البارد أو الرطب ومعالجـة التهابـات الحلـق والـزور فورًا حتى لا تصيب الشعب الهوائية.

### العلاج الصيدلي:

موسعات الشعب الهوائية (Mine phylline) أو (Salbutamal) والمضادات الحيويـة (التي تقضي على البكتريا وكـذلك مضـادات السـعال (Antitussine) وطـارد للـبلغم (Expectarant) حسب الأعراض.

### العلاج بالطب الأخضر:

**القراص الشائك (stinging rettle):**

تغلى ملعقتان صغيرتان من العشب الجاف في كوب ماء ويحلى بالعسـل ويؤخـذ منه قدر ثلاثة أكواب يوميًا.

**آذان الدب (Mullein):**

لهذا العشب خاصية طرد البلغم وهي القدرة على إخراج البلغم أو المخاط اللزج

المصاحب لالتهاب الشعب الهوائية، بالإضافة لذلك فهي تساعد على التخلص من التقلص العضلي المصاحب للكحة ولها أثر قاتل للبكتريا وتلطف الحنجرة، يمكن شرب المشروب العشبي لآذان الدب مع كمية وافرة من الماء.

**الثوم (Garlic):**

الثوم مضاد حيوي بكتيري وفيروسي وبالتالي فهو يحمي من الإصابة بالنزلات الشعبية يفرز الثوم مواد كيميائية ذات رائحة نفاذة منها مادة الأليسين (Allicin) وهذه المادة هي من أقوى المطهرات النباتية واسعة المجال وهذا المركب العطري يتم إخراجه عن طريق الرئة (ولذلك فإن رائحة الثوم تخرج مع الأنفاس) أي أنها تصل إلى الرئة بمفعولها المضاد للبكتريا (للتقليل من أثر رائحة الثوم يمكن وضع أعواد البقدونس أو أوراق النعناع أو وضع الزهور الجافة لنبات القرنفل في فمك مع مضغها وإبقائها أطول فترة ممكنة).

**شجرة الحمى (Eucolyptus):**

شجرة الحمى عشب طارد جيد للبلغم، ويساعد على تطهير الشعب الهوائية، يمكن استنشاق بخار شجرة لحمى وذلك بغلي أوراق النبات في إناء واستنشاق البخار الصاعد منه، يصنع مشروب شجرة الحمى بإضافة ملعقة من الشعب الجاف على كوب ماء فعلي وشربه ثلاث مرات يوميًا فهو مطهر وملطف للكحة وطارد للبلغم المخاطي اللزج المصحوب بالشعب الهوائية.

**عرق الحلاوة (Soap wort):**

عشب طارد للبلغم لعلاج المشاكل التنفسية مثل الالتهاب الشعبي كما أن به مواد مسكنة للآلام يضاف للالتهاب تسمى السابو نينات (Saponins) لصنع مشروب منه تضاف ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي ويبرد ويشرب منه قدر ثلاثة أكواب في اليوم.

**زهرة الربيع (Primrose):**

يستخدم لعلاج النزلات الشعبية والبرد والسعال، وكطارد للبلغم تضاف نصف ملعقة صغيرة من العشب الجاف إلى كوب ماء ويشرب منه من ثلاثة إلى خمسة أكواب يوميًا.

**الخطمة (Knotgraso):**

ليستخدم الخطمي على نطاق واسع في علاج مشكلات الجهاز التنفسي والتهاب الحلق والالتهاب الشعبي، له أثر ملطف للحلق وأثر مضاد للالتهاب في الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي.

**اللبلاب (Ivy):**

مفيد في علاج النزلات الشعبية والبرد والسعال، ومهدئ للقنوات التنفسية، تضاف ملعقتين من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي ويحلى ويشرب صباحًا ومساءً.

**الفراسيون (Horehound):**

أثبتت الدراسات أن عشب الفراسيون يرشح ليكون أحد الأعشاب الفعالة في علاج الأزمات الشعبية الحادة، يضع مشروب الفراسيون عن ملعقتين صغيرتين على كوب ماء مغلي يحلى بالعرق سوس، أو عسل النحل.

**لسان الحمل (Plantain):**

لسان الحمل مهدئ للسعال، آمن وفعال، كما أنه مضاد للبكتريا، يشرب المشروب باردًا بعد إضافة ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي ويغطى ويترك ليبرد، أضف قطرات من الليمون عليه ليعطيه النكهة الطيبة والأثر الطبي لليمون.

**النجيل (Couchgrass):**

يستخدم عشب النجيل منذ زمن في علاج التهابات الجهاز التنفسي والسعال الجاف والمصحوب ببلغم.

### تركيبات عشبية:

يمكن استخدام الأعشاب السابقة منفردة، ولكن الأفضل أن تستخدم في صنع مزيج له القدرة على إحداث تأثير مباشر وفعال.

- تستخدم آذان الدب مع الفراسيون ولسان الحمل وتطحن جميعًا وتؤخذ ملعقة على كوب ماء مغلي يحلى بعرق السوس أو بشراب الليمونادة أو بعصير الكريز.
- يخلط مزيج من مخلب القط والردبكية والإستراجالوس، ويطحن ويسف قدر ملعقة صغيرة تتبعها بكوب من الليمونادة أو عصير البرتقال الطازج.
- يؤخذ البلميط المنشاري مع أوراق التوت ولحاء الغبيراء وأوراق آذان الدب ويطحن الجميع ويصنع من الجميع مسحوق يمكن تناوله جافا أو عمل مشروب عشبي مغلي منه ملعقة على نصف كوب ماء ويحلى بالعسل.

## الربــــو (*Asthma*)

### تعريـف:

الربو مرض التهابي مزمن يصيب القنوات التنفسية، ويسبب ضيق في الممرات الهوائية التي تصاب بالالتهاب عند التقائها بمثيرات معينة مثل مولدات الحساسية (Allergens) أو هواء بارد وتقلصات عضلات الشعب الهوائية بجانب تورم الأغشية المخاطية المبطنة للشعب أو وجود كميات زائدة من المخاط كل هذا يسهم في تضييق ممرات الهواء، وبالتالي تزداد مقاومة الهواء ويزداد عبء التنفس مما يسبب أزيز الصدر وضيق التنفس؛ مع المعاناة مع السعال وزيادة إفراز المخاط.

ويمكن تقسيم الربو إلى فئتين رئيستين: الأولى هي فئة الربو خارجي المصدر والذي يعتقد أن سبب عوامل بيئية كحبوب اللقاح وريش الطيور والغبار والمبيدات الحشرية وفطر العفن وبعض الأدوية كالأسبرين والفئة الثانية تسمى داخلية المصدر

وسببها عدوى في الجهاز التنفسي، ومشكلة الربو الأساسية هي الـزفير نظـرًا لمقاومـة الهواء كما أن هناك اللهاث وأزيز الصدر وفي الحالات المتفاقمة تتصلب أوردة الرقبـة وتنفر ويتصبب العرق ويتوهج وجه المريض بالاحمرار، وحدث تشـنجات وغالبـا مـا تأتي النوبات في الصبـاح البـاكر، وهـذه الأعـراض نتيجـة تقلـص الشـعب الهوائيـة (Brancho spasm) وهي ضيق في الشعب التي توصـل الهـواء إلى الرئـة وسـببه غالبـا الحساسية وإفادة المسئولية عنها هي الهستامين (Histamine) والذي يستثيرها التـدخين أو المواد الكيميائية أو الملوثات أو فضلات الحيوانات الأليفة وقد تلعب الأطعمة دورًا في الحساسية لدى بعض المرضى.

**للوقاية:**

تجنب المثيرات التي تسبب التهـاب القنـوات التنفسـية وتقلـص الشـعب الهوائيـة كالغبار وحبوب اللقاح والفطريات وشعر الحيوانات وبعض الأكلات التي تختلف من شخص لآخـر والـتغيرات المناخيـة والضـغط العصـبي وبعـض الكيميائيـات كمـادة التلفيت (Sul fites) والإسبرين (Aspirin).

## العلاج الصيدلي:

موسـعات الشـعب الهوائيـة كـاليثوفيللين (Theophylline) والسـالبيوتامول (Salbutamal) سـواء الأقـراص أو الشـراب أو بخاخـات الاستنشـاق، وهنـاك الكـورتيزون (Cortisone) سـواء المستنشـق أو عـن طريـق الفـم والعقـاقير الطـاردة للمخـاط (Expectarand) مثـل البيسـلفون (Bisolvan) وهنـاك مضـادات الحساسـية ومثبطات الهستامين مثل الهستازين (Histazine) وغيرها.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الإيفيدرا (Ephedra):**

يحتوي هـذا العشـب علـى مـادة الإيفيـدرين (Ephedrine) والسـود وإيفيـدرين

(Pseudoephodine) وهو المادتان اللتـان لهمـا أثـر فعـال جـدًا كموسعات للشعب الهوائية ومزيلات لاحتقان الأغشية المخاطية التنفسية بما لهما من الأثر في تنبيه وتنشيط الجهاز العصبي المركزي، يفضل وضع ملعقة صغيرة جدا من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي وشرب المشروب مرتين يوميًا.

ملحوظة: (لهذا العشب خواص منشطة، كما أن له بعض الأعراض الجانبية مثـل الأرق والتوتر والقلق) فحاول استخدامه بحرص، فإن أدى إلى بعض الأعـراض غـير المرغوبة توقف عن استخدامه.

**القراص الشائك (Stivging nettle):**

مشروب القراص الشائك المحضر من جذوره أو أوراقـه دواء آمـن وفعـال يفـتح المجاري التنفسية وهو علاج جيد للربو، بـالقراص الشـائك مـواد مضـادة للهسـتامين (Autihistaminics) تعالج الربو الناشئ عن حساسية بعض المواد تضاف ملعقة عسـل نحل إلى ملعقة من العشب الجاف (الجذور أو الأوراق)، ثم يصيب عليها كوب به الماء المغلي ويشرب منه قدر ثلاثة أكواب يوميًا.

**الطماطم (Tomato):**

يساعد ثمار وأوراق الطماطم في الوقاية من أزمات الربو بأنها تقوم بمنع تقلـص الشعب الهوائية (السبب الرئيسي في الإحسـاس بـأعراض الربـو) تقـوم بهـذا الـدور لغناها بفيتامين (جـ) الذي يثبط إفراز الهستامين كما أنها تحتـوي علـى افلافونـويرات (Flovonoids) وهي مواد تلطف من أعراض الحساسية التي ينشأ بسـببها الربـو وهـي تعتبر مواد مضادة للهستامين أيضا، تساعد الطماطم على منع عدوى الجهاز التنفسـي وتخفف من احتقان الأنف، تضرب ثمار الطماطم بالخلاط لإنتاج عصـير الطمـاطم، يضاف القليل من عصير الليمون وتشرب قبل الوجبات.

**الفراولة (Strowbemy):**

تقوم الفراولة بنفس الدور التي تقوم به الطماطم لاحتوائها علـى فيتـامين (جـ)

والفلافونـويرات أيضًـا يصـنع مـن هـذه الفاكهـة اللذيـذة عصـيرا يحلـي بالعسـل ويشرب مثلجا.

**الجنكة (Ginko):**

تستخدم خلاصة أوراق الجنكة في علاج الربو والتهاب الشعب الهوائية والكحـة والسعال المختلفة بالبلغم وحساسية الصدر، الجنكة تعمل على زيـادة تـدفق الـدم في الشعيرات الدموية الدقيقة، وبذلك تقوم بتوصيل المـواد الفعالـة إلى الـدم، كمـا أنهـا تعمل على تثبيط العالم المنشط للصفائح الدموية وهـو بـروتين بالـدم يلعـب دورًا في عملية التقلص في الشعب الهوائية مما يسبب أزمات الربـو تركيـز مـادة الجنكوليـدات (Ginkgalios) فتخفض للغاية ولذلك يمكن صنع مشروب من حـوالي خمسـين ورقـة من العشب علي ثلاثة أكواب يشرب كوب صباحًا وظهرًا ومساءً، أو يمكن استخدام خلاصة العشب.

**عرق السوس (Licerice):**

شراب العرق سوس يلطف الحلق ويوصى به لعلاج الكحـة والربـو والتهابـات الحلق والتهابات الجهاز التنفسي العلويـة، تسـتخدم خلاصـة (DGLE) المنزوعـة مـن أعواد وجذور وأوراق العرق سوس؛ وذلـك لأن العـرق سـوس كعشـب كامـل قـد يسبب الكسل والخمول وفي الكميـات الكـبيرة يتسـبب في احتبـاس البـول وارتفـاع ضغط الدم.

**الينسون (Anise):**

يحتوي الينسون على مواد كيميائية نافعة في علاج الربو وغيره من أمراض الجهاز التنفسي مثل الكريوسول (Creosal) والألف بيـنين (Alpha Pinene) وهـي مركبـات تساعد في إذابة إفرازات الشـعب الهوائيـة، وتخفيـف لزوجتهـا، وبالتـالي تمنـع إنهـاك الشعيرات المبطنة لجدران الشعب الهوائية تمنع الحساسية لمحتواها، كما أنها تحافظ علـى بطانة الشعب الهوائية.

**الشمار (Fennel):**

يحتوي أيضًا على الكريوسول والبينين مثل الينسون ويقوم بأداء نفس الوظيفة.

**وصفات عشبية للربو:**

- تطحن المستكى التركي ثم تعجن في زيت الزيتون وتوضع على نار هادئة ثم توضع على ورق كتابة وتوضع على الصدر والظهر قبل النوم.
- يؤخذ من عشب السندروس ملعقة صغيرة تغلي في قدر كوب من الماء غليًا جيدًا وتحلى بقليل من عسل النحل ويشرب يوميًا بعد الإفطار.
- يؤخذ نوى الزيتون ويوضع على جمر ويستنشق منه صباحًا ومساءً وعند حدوث الأزمات.
- يؤخذ مقادير متساوية من عرق الحلاوة والحبة السوداء والمستكة ويطحن الجميع ويغلى قدر ملعقة صغيرة في كوب من الماء ويحلى بالعسل أو العرق سوس.
- يؤخذ كيلو زبيب مع نصف كيلو حلبة مع نصف لتر ماء ويطبخان معًا حتى يصير الخليط غليظ القوام كالمربى، وتؤخذ منه ملعقة على الريق يوميًا يتبعها بشرب مغلي الشمر.
- تؤخذ أوراق السبانخ وتضرب بالخلاط ويصفى عصيرها ويشرب منه كوب يوميًا على الريق لمدة شهر.
- يطحن ورق الغار أو حبوبه ويسف قدر ملعقة منه صباحا يتبعها بكوب ليمونادة عليه ملعقة عسل نحل.

**أعشاب متنوعة للربو:**

- **هناك بعض الأعشاب المفيدة في علاج الربو نذكر منها:**

البقدونس: تؤكل أوراقه وأعواده الخضراء مع الوجبات.

الكزبرة: تطحن وتضاف على الطعام كتابل مفيد ولذيذ.

العرعر: تطحن أوراقه الجافة ويعمل منها مشروب عشبي.

الحبهان: يستخدم الحبهان كتابل على الأطعمة والحساء.

البيلسان: تغلى أوراقه وتحلى بالعسل وعصير الليمون.

الزّنجبيل: تستخدم جذوره في عمل مشروب عشبي يشرب صباحًا ومساءً.

حشيشة الملائكة: ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي.

الشبت: تؤكل أوراقه الخضراء أو تغلى أوراقه المخففة وتحلى بالعسل.

❖ **كما أن هناك بعض الخضراوات المفيدة أيضا:**

السبانخ: تضرب أوراق السبانخ بالخلاط وتصفى وتشرب.

الطماطم: يؤخذ عصير الطماطم قبل الوجبات.

الكرنب: تقطع أوراق الكرنب وتعصر لاستخراج ماء الكرنب وتشرب.

الجزر: يضرب الجزء في الخلاط ويصفى ويشرب منه كوب يوميًا.

الباذنجان: يستخدم كخضار مطهي بعد السلق ويضاف إليه الليمون.

❖ **وهناك بعض الفاكهة:**

الجريب فروت: تؤكل طازجة أو يؤخذ عصيرها المحلى.

الفراولة: عصير الفراولة يصفى ويحلى بعسل النحل.

البرتقال: عصير البرتقال أو مطحون قشر البرتقال الجاف.

الليمون البنزهير: عصير الليمون البنزهير يوسع الشعب ويقضي على البلعم.

الجوافة: تغلى أوراق الجوافة وتشرب فإن لها أثر ملطفا.

## الالتهاب الرئوي (*Pneumonia*)

### تعريف:

كما يدل اسمه هو التهاب يحدث في الرئة إما بسبب فيروس أو بكتريا أو فطريات أو حتى الأسباب لا تتعلق بعدوى ميكروبية، ومن أعراض الالتهاب الرئوي السعال (قد يكون جافا أو مصحوبا بالبلغم) والبلغم قد يكون أصفر أو أخضر أو مدممًا، مع ضيق بالنفس وتسارع محاولة الشهيق والزفير وحمى وألم حاد بالصدر.

وقد يبدأ الالتهاب الرئوي على شكل نزلة برد، وتستمر العدوى حتى تصل إلى الرئة وتنتج أعراضها.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الاسترجالس (Astragalus):**

عشب مقو للمناعة ومحفز للمناعة الذاتية، يعالج الالتهاب الرئوي ومختلف أنواع الالتهابات الأخرى.

**الثوم (Garlic):**

الثوم مضاد حيوي واسع المجال مضاد لمختلف أنواع الميكروبات، ويعالج الالتهابات أيا كان مصدرها فيروسيًا أو بكتريًا يؤخذ الثوم مفرومًا مع مفروم الجزر أو تصنع منه حساء الثوم المقصع.

**الختم الذهبي (Golden seal):**

يستخدم لمختلف أنواع العدوى والالتهابات به مادتان مضادتان لميكروبات الالتهاب الرئوي هما الهيدراستيه (Hydrastine) والبربرين (Berbevine).

**البصل (onion):**

بالإضافة إلى أنه مطهر ومنفث ومضاد حيوي يحتوي على مركبات الكبريت

وهما مركبات لها دورها في الوقاية من الالتهاب الرئوي يعالج البصل الالتهاب الرئوي وجميع التهابات الرئة.

**صريمة الجدي** (Haney suckle):

تستخدم خلاصة زهرة هذا العشب ضد الالتهاب الروي وهي فعالة ضد الكثير من أنواع البكتريا والفيروسات التي تغزو الرئة لتقوم بالالتهاب الرئوي يشرب مشروب صريمة الجدي باردًا في الصيف ساخنًا في الشتاء تضاف ملعقة على كوب مغلي من الماء ويشرب منه صباحًا ومساءً أثناء فترة المرض.

**عشب الندي** (Sumdew):

يحتوي على مادة بلومباجين (Plunbagin) وهي مادة مقاومة لبكتريا الالتهاب الرئوي، كما تحتوي على مواد مضادة للكحة، وبالنسبة لجرعته في علاج الالتهاب الرئوي تضاف ملعقتان إلى كوب ماء ساخن ويشرب قدر ثلاث أكواب يوميًا.

**الردبكية** (Echinacea):

مضاد حيوي عشبي قوي، تستخدم في علاج الالتهاب الرئوي البكتيري كما أنها تقوي جهاز المناعة، تستخدم كمشروب عشبي أو تستخدم خلاصتها على أي مشروب مفضل.

**الطرخشقون** (Damdelion):

أثبتت الدراسات فعالية هذا العشب ضد الالتهاب في الجهاز التنفسي من التهابات الحنجرة مرورًا بالتهاب الشعب الهوائية وحتى الالتهاب الرئوي.

## الســـعال (*Cough*)

غالبا ما يكون السعال ناتجًا عن التهاب بالجهاز التنفسي سواء العلوي متمثلا في الجيوب الأنفية أو القصبة الهوائية، أو الجهاز التنفسي السفلي متمثلا في الشعب

الهوائية والرئة، وهناك نزلات البرد، وهناك نوعان من السعال، السعال الجـاف ( Dry Cough) والسعال المفرز ببلغم (Productive caugh).

## العلاج بالطب الأخضر:

**البلسان (Elder benry):**

تسـتخدم خلاصـات البلسـان في عمـل أدويـة السـعال وأشـهرها السـامبوكول (Sambucol) وهذا الدواء فعال تجاه الأنفلونزا ونزلات الـبرد المصـحوبة بالسـعال أو الكحة والحمى، تؤخذ ملعقة صـغيرة مـن العشـب علـى كـوب مـاء مغلـي أو تنقـع أوراقها الجافة لفترة عشر ساعات من المساء حتى الصباح أو تشرب.

**الزنجبيل (Ginger):**

المواد المسماة الزنجبيلات ثبت فعاليتهـا بالدراسـة والأبحـاث، في عـلاج السـعال حيث تعمل مهدئة للسعال مسكنة للآلام المصحوبة بها، كمـا أنهـا تسـتخدم ملطـف للحلق ولها أثر خافض للحرارة مضاد للالتهاب.

**الغبيراء (Slippany elm):**

الغبيراء عشب آمن وفعـال كمهـدئ للسـعال، كمـا يحتـوي لحاؤهـا علـى المـادة المخاطية الميوسـلاج (Mucilage) المهدئـة للسـعال والملطفـة لالتهابـات الحلـق يمكـن استحلاب العشب الأخضر أو مضغة أو عمـل مشـروب عشـبي مـن الأوراق الجافـة يحلى بالعرق سوس أو عسل النحل.

**الينسون (Anise):**

مشروب ملطف ومهدئ ومسكن ومنفـث للجهـاز التنفسـي يسـتخدم في حالـة السعال الجاف والمصحوب ببلغم، تضاف ملعقة من بذور الينسون المطحونة في كوب ويغلى لفترة ثم يصفى.

**الليمون (Lemon):**

تنقع ملعقة من قشر الليمون الجاف في كوب ماء من المساء حتى الصباح ثم تغلى وتشرب يمكن شرب الليمونادة الطازجة بعض ليمونة متوسطة الحجم على كوب ماء ويحلى بالعسل أو سكر النبات.

**آذان الدب (Mullien):**

يحتوي مشروب آذان الدب على المواد الملطفة اليوسلاح والسابونيبات (Saponines) وهي مواد مهدئة للسعال طاردة للبلغم آمنة وفعالة.

**الخطمي (Marsh mallow):**

مستخلصات الخطمي وجذوره مفيدة في علاج السعال والتهابات الجهاز التنفسي العلوي والخطمي فعال أكثر في علاج الكحة الجافة، يستخدم مشروبه العشبي من الأوراق الجافة.

**عشب الندى (Surdew):**

يستخدم بصورة آمنة حتى في الأطفال في علاج الكحة والسعال الجاف.

## السعال الديكي (*Whooping Cough*)

**تعريــف:**

السعال الديكي عدوى بكتيرية قابلة للانتقال تصيب الشعب الهوائية والرئتين، وهي أساسا تصيب الأطفال عادة إلا أنها قد تصيب مختلف الأعمار، وأعراضه الرشح المستمر والحمى والسعال الجاف المستمر والذي ينتج في النهاية مخاطا سميكا، ثم يعقب هذا السعال سعال شديد بحيث إن الشخص حينما يستنشق الهواء يصدر صوتًا يشبه صياح الديك، وتصبح هذه العدوى خطيرة إذا ازرق جلد المريض لحظة حدوث النوبة؛ لأن ذلك يعد مؤشرًا على عدم وصول الأكسجين إلى الخلايا.

**للوقاية:**

تجنب الأشخاص أصحاب العدوى، إجراء التطعيمات اللازمة ضد السعال الديكي.

## العلاج بالطب الأخضر:

**القراص الشائك (Stinging nettle):**

تغلى أوراق القراص الشائك، ثم تصفى ويشرب منها قدر كوب ثلاث مرات يوميًا، مفيد جدا في علاج السعال الديكي.

**اللبلاب (Ivy):**

من أشهر الأعشاب التي تستخدم لعلاج السعال الديكي وهو علاج تقليدي قديم، له أثر طارد للإفرازات، ومهدئ للحلق، وملطف للتهيجات التي تتم بفعل السعال الديكي.

## ضيـــق التنفـــس

لضيق التنفس عدة أمراض تسببه، فهو ليس ذاته مرضيا، ولكنه عرض لعدة أمراض منها السعال والكحة المصحوبة ببلغم والتهابات الجهاز التنفسي (كالتهاب الحنجرة - أو التهاب الشعب الهوائية والربو والالتهاب الرئوي).

**وصفات عشبية لضيق التنفس:**

- ملعقة صغيرة من زيت السمسم تضاف إلى كوب ماء، وتغلى جيدا، ويشرب منها مساء.
- يدق الكرات حتى يصير كالعجين في العسل، ويؤكل صباحا على الريق فهو يطهر الجهاز التنفسي، ويعالج ضيق النفس.

- تنقع أوراق الجوافة من المساء حتى الصباح، ثم تغلي في نفس الماء، وتشرب على الريق.
- تطحن أوراق الجوافة قدر فنجان مع الزعتر، ويعجنان في العسل، ويؤكل منه صباحًا ومساءً.
- يجفف ورق اللبلاب في الظل، ثم يفرك ويشرب كالشاي.
- يشرب عصير الجزر الممزوج بالبصل أو الثوم ثلاث مرات يوميًا فإنه يهدئ النفس.

## انتفاخ الرئة (*Emphysema*)

**تعريف:**

انتفاخ فصوص الرئة، هذا انتفاخ حويصلات الرئة الدقيقة التي تتحلل بسبب هذا الانتفاخ وتفقد قدرتها على نقل الأكسجين إلى الدم وثاني أكسيد الكربون إلى الخارج وبالتالي تقل كفاءة الرئة مما يؤدي إلى الاختناق البطيء وأهم أعراض انتفاخ الرئة صعوبة التنفس التي تزداد مع تفاقم المرض، وينتج هذا المرض عن التهيج التنفس المزمن والملوثات والغبار الكيميائي ويلعب التدخين دورًا كبيرًا في هذا المرض، والتدخين يقوم بدورين: انتفاخ فصوص الرئة والالتهاب الشعبي المزمن؛ مما يؤدي أيضًا إلى أن الشعيرات الدموية تفقد القدرة على طرد المخاط فيتراكم المخاط، ويصبح ثقيلا لزجا فيعمل على تهييج الرئة، وبالتالي فإن التدخين يعمل انسدادا رئويا وانتفاخا لفصوص الرئة وفي الحالات المتقدمة يصبح شكل الصدر كالبرميل.

**للوقاية:**

الامتناع عن التدخين والابتعاد عن المهيجات التنفسية كالبخار الكيميائي ومعالجة الالتهابات البسيطة في الجهاز التنفسي بسرعة.

### العلاج التقليدي:

إمداد الجسم بالأكسجين مع المحافظة على استمرار الأكسجين دون انقطاع ومذيبات البلغم مثل البيسلفون (Bisolvan). أو الأمبروكسول (Ambroxol).

## العلاج بالطب الأخضر:

### آذان الدب (Mullein):

نبات آذان الدب غني بالهلام النباتي الملطف ولذلك يعالج نزلات البرد والرشح والتهاب الشعب الهوائية، ولمشروب آذان الدب مقدرة كبيرة على علاج أمراض الرئة ومنها الانتفاخ وتضاف ملعقة من العشب المسحوق (من الزهور أو الأوراق، لكل كوب ماء مغلي ويصفى ويشرب ثلاثة مرات يمكن تحليته بالعرق سوس).

### الفلفل الأحمر (Red Pepper):

الفلفل الأحمر مصدر غني بمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الرئة من التدمير عند مستوى الخلايا كما أنه يساعد المخاط الرقيق على الطرد من الجهاز التنفسي للخارج، يمكن عرض انتفاخ حويصلات الرئة أن يأكلوا وجبة ساخنة متبلة بالفلفل الأحمر أو كوب ماء مضاف إليه نقاط من صلصلة الفلفل الأحمر.

### الحبهان (Cardamon):

هذا العشب غني بمادة السينيول (Cineale) وهي مادة تطرد البلغم وتساعد على استفادة الجسم بالأكسجين.

### الليمون (Lemon):

تستخدم قشور الليمون أو أوراقه (الطازجة أو الجافة) في عمل مشروب يهدئ الرئتين ويخفف من آثار انتفاخ فصوصها.

**الشاي (Tea):**

الشـاي يحتـوي علـى مركـب الثيوفيللين (Theophylline) وهـو مركـب موسـع للشعب ويساعد في تحريك المخـاط الراكـد في أعمـاق الرئـة مما يعـالج هـذا المـرض ويقضي على أعراضه.

## السـل (الدرن) (T.B)

### تعريـف:

الدرن أو السل معناه عدوى بكتيرية حادة أو مزمنة قابلة للانتقال من شخص إلى آخر، تصيب الرئتين أساسًا (أو أي جزء من أجزاء الجسم ولكن بدرجة أقل) ويتصف الدرن بتكوين عقيدات (درنات) مستديرة صغيرة الحجم مع موت موضعي للأنسجة، وتشمل المرحلة الأولى أعـراض، مثـل أعـراض الأنفلـونزا كـالحمى وفقـدان الشـهية والصداع والغثيان وإرهاق، وفي المرحلة الثانية تزيد الحمى مع الإعياء المزمن وفقـدان الوزن وعرق غزيرا أثناء الليل، وفي المرحلة الأخيرة يعاني المريض من شحوب وآلام بالصدر وضيق في التنفس وسعال مصحوب بمخاط دموي مع آلام بالصـدر واحمـرار بالبول.

والميكـروب المسـبب للـدرن هـو ميكـروب الـدرن الفطـري البكـتيري (Mycobacterium tuberculosis) هذا الميكروب ينتقل في الهواء أو في منتجات الألبان.

## العلاج بالطب الأخضر:

**صريمة الجدي (Honey suckle):**

مستخلص زهور صريمة الجدي فعال جدا ضد العديد من البكتريا، ومنهـا تلـك التي تسبب السل، مظلة صريمة الجدي تستعمل في الصين لعدة قرون لعـلاج متاعـب الجهاز لتنفس منها السل يستخدم منقوع العشب في عمل شراب مغلـي يشـرب منـه قدر ثلاث مرات يوميًا (يمكن تحلية الشراب بالعسل أو العرق سوس).

**الردبكية (Echinacea):**

تنشط الردبكية المناعة لإنتاج الخلايا البيضاء التي تلتهم بكتريا السل، كما أنها تعمل كمضاد حيوي يوقف نمو بكتريا الدرن ويحد من نشاطها وانتشارها، يمكن أخذ الردبكية في حدود 500 جم ثلاث مرات يوميًا.

**الفرسيتيا (Forsythia):**

المنقوعات المركزة فعالة جدا ضد بكتريا الدرن، وقد استعملها الصينيون والهنود قديما في علاج السل، كما استعمل هذا النبات إكلينيكيا لعلاج السل لمقاومة آثاره والوقاية منه، يمكن استعمال الفرسيتا مع الردبكية وصريمة الجدي.

**الثوم (Garlic):**

يحتوي الثوم على مادة الأليسين (Allicin) وهي مركب مضاد للبكتريا يضاد بكتريا السل بل ويعمل على تنشيط المضادات الحيوية الأخرى التي تؤثر على ميكروب الدرن مثل الكرامفنيكول وكلورومستين والستربتوميسين.

**البصل (Onion):**

له تأثير بشابه كثيرًا تأثير الثوم يمكن تناول البصل بعد سلقه سلقا جيدا وطهيه تماما، أو استخدام عصير البصل في عمل خليط مع عسل النحل أو الحبة السوداء لتنشيط جهاز المناعة الذاتي.

**عرق السوس (Licorice):**

يحتوي على عدد من المركبات المضادة للبكتريا، وليس غريبا أن يعالج السل في آسيا بمشروب عرق السوس، فهو أيضًا يقي من عدة أمراض معدية مصاحبة للسل بالإضافة إلى أنه مظهر.

## الذبحة الصدرية (*Angina Pectoris*)

### تعريــف:

الذبحة الصدرية عبارة من ألم وضغط يشعر به المريض في صدره وعادة ما يكون الألم أسفل عظمة العقى (عظمة الصدر)، وتكون مرتبطة في كثير من الأحوال ببذل مجهود وسببها عدم كفاية الدم الواصل إلى القلب وغالبا ما يكون الباعث على حدوثها ضغوطا عاطفية قوية أو تمرينات رياضية عنيفة أو وجبات ثقيلة يتناولها شخص مريض بالقلب، وألم الذبحة قد يكون على هيئة ثقل أو شد أو حرقة أو ضغط أو شيء يعتصر الصدر خلف عظمة العقى مع ألم حاد بالصدر كله، يجب معرفة الألم جيدا؛ لأنه يتشابه مع آلام كثيرة بالصدر منها آلام القرحة وآلام بعض الحصى المرارية وآلام عسر الهضم أو حتى آلام عضلات وعظام القفص الصدري.

من مسببات الذبحة الصدرية أو من الأسباب التي تزيدها سوءًا ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، وتصلب الشرايين التاجية التي غالبا ما تكون بأثر ترسيبات الكوليسترول بجدرانها.

### للوقاية:

المحافظة على عدم التوتر والابتعاد من الضغوط الحياتية، مع الإقلاع فورًا عن التدخين وعدم مقاربة الكحوليات وعدم الإفراط في تناول الكافيين (القهوة) مع إنقاص الوزن وتجنب الإفراط في الطعام والمحافظة على ضغط الدم، وتنظيم الطعام والابتعاد عن الأغذية المسببة لزيادة الكوليسترول في الدم.

### العلاج الصيدلي:

أقراص النيتروجلسرين (Nitroglycerinel) التي توضع تحت اللسان تخفف الألم مع تناول الأسبرين (Aspirin) يخفف معدل الإصابة بالذبحة غير المستقرة.

# العلاج بالطب الأخضر:

**عنب الأحراج (Bilbenry):**

يحتوي على مركبات الانثو سيانينات (Antho cyamins) وهي مركبات لها خواص خافضة لمستويات الكوليسترول، كما أنه له خصائص موسعة للأوعية الدموية ومخفضة لضغط الدم وهي تساعد في منع تكون الجلطات الدموية المسببة للأزمات القلبية.

**الثوم (Garlic) والبصل (Onion):**

يساعد كلاهما في علاج أمراض القلب من خلال خفض مستوى الكوليسترول وخفض مستويات السكر وخفض ضغط الدم ومنع تكوين الجلطات الدموية وكلها عوامل مسببة للأزمات القلبية.

**الصفصاف (Willow):**

أظهرت الدراسات أن جرعات بسيطة من الأسبرين تساعد في الوقاية من الأزمات القلبية، إذ تمنع تكوين الجلطات الدموية، ولحاء الصفصاف مصدر عشبي للأسبرين، ملعقة صغيرة من لحاء الصفصاف الجاف تضاف على كوب ماء مغلي تعطيك جرعة واقية ضد الذبحة.

**الكتان (Flax):**

تحتوي بذور الكتان على كميات كبيرة من حمض ألفا لينولينيك (α –Linolenic) وهو مركب له خصائص تحمي القلب من خطر الذبحة الصدرية وتعالجها عند حدوثها.

## مرض القلب (*Heart disease*)

قد يكون مرض القلب بلا أعراض أريكون بآلام الذبحة الصدرية ألم الصدر الذي يكون مصحوبا بآلام في الكتف الأيسر وتميل بالزمن، إلا أنه ألم الصدر الذي

يكون أثناء الراحة يشير إلى وجود مرض بالشرايين (التاجية وهو تهديد بالإصابة بالنوبة القلبية، والأزمة القلبية قد تحدث نتيجة التدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول وارتفاع نسبة السكر بالدم والبدانة والسن والعوامل الوراثية، وتصلب الشرايين التاجية (وهي التي تغذي القلب بالدم) يأتي بتقدم السن وبزيادة الكوليسترول وتراكمه في بطانة الشرايين مما يؤدي إلى ضيقها.

للوقاية:

السيطرة على عومل الخطر: التوقف على التدخين، إنقاص الوزن علاج ضغط الدم المرتفع وعلاج نسبة السكر الزائدة، وخفض نسبة الكوليسترول والتغذية السليمة المنظمة، وممارسة التمرينات الرياضية الخفيفة والحد من الضغوط والتوتر والعصبية.

## العلاج الصيدلي:

أقراص النيتروجلسرين (Nitroglycerine) ومثبطات المستقبلات بيتا ( Beto blockers) ومضادات الكالسيوم (Calcium chamnel blöckers) والأسبرين (Aspirin).

وهناك جراحة الشرايين التاجية لمعالجة انسدادها وهي تكون إما جراحة أو عن طريق تركيب قسطرة قلبية أو بالون يمنع انسداد هذه الشرايين.

## العلاج بالطب الأخضر:

الزعرور البري (Hawthorn):

هذا النبات له سمعة طيبة ومؤكدة كمقو للقلب، وهو مفيد بشكل خاص في علاج اضطراب القلب وهبوط القلب الاحتقاس، وأيضا يساعد في منع الأزمات القلبية ويحسن الدورة الدموية القلبية وذلك بتوسيع الشرايين التاجية كما يزيد من مقدرة القلب على التعامل مع نقص الأكسجين وهو ما يحدث لدى انسداد أحد الشرايين التاجية مما يقلل من إمداد القلب بالأكسجين.

### الرجلة (Pwslame):

من أفضل المصادر الخضراء للمركبات الهامة (أوميجا-3) من الأحماض الدهنية وهما المركبات التي تساعد على منع تخثر الدم الذي يؤدي إلى الأزمات القلبية، كما أن الرجلة من النباتات الغنية بمضادات الأكسدة والتي تساعد على منع الأزمات القلبية وتحتوي الرجلة على الكالسيوم والماغنسيوم وهما من العناصر المهمة للقلب لزيادة كفاءته.

### إكليل الجبل (Rosemary):

إكليل الجبل أساسًا يعمل كمادة حافظة (للحوم والأسماك)؛ وذلك لاحتوائه على مضادات الأكسدة بوفرة، حيث إن تأثيره المضاد للأكسدة يمنع الدهون الموجودة في اللحوم من الترنخ، وهو يقوم بنفس الفعل في القلب، يمكن شرب المشروب العشبي بإضافة ملعقة صغيرة من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي أو إضافة كميات منه في الطهي.

### الصفصاف (Willow):

يحتوي لحاء الصفصاف على الساليسين (Solicin) وهي المصدر العشبي للأسبرين، وهو الذي يمنع تجلط الدم ويمنع بالتالي الأزمات القلبية، تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الصفصاف ونقعها في الماء من المساء حتى الصباح ثم غلي الماء الناتج وشربه مرة واحدة يوميًا.

### رجل الإوز (Pigwead):

تحتوي أوراق رجل الإوز على أفضل مصادر النبات من الكالسيوم وهو المعدن الذي يقلل احتمال التعرض لأزمات القلب كما يحتوي على الألياف التي تعمل على تقليل نسبة الكوليسترول بالدم الحاصل الذي له دور مؤثر في علاج أزمات القلب وحماية القلب ووقايته منها.

**حشيشة الملائكة (Angliea):**

نبات حشيشة الملائكة يحتوي على بضعة عشر مركبًا منفصلا كل منها يعمل على إغلاق ممرات الكالسيوم والأدوية التي تقوم بغلق ممرات الكالسيوم توصف لمنع الأزمات القلبية وتقليل ضغط الدم، يمكن لهذا النبات أن يؤكل طازجًا في السلطات أو تجفف أوراقه وتسحق ويصنع منها مشروب عشبي.

**الزيتون (Olive):**

يحمي زيت الزيتون القلب من خطر الإصابة بالمريض الاحتقاني أو احتشاء عضلته أو نوباته إذ إنه مصدر للدهون الأحادية غير المشبعة وهي التي تحافظ على كفاءة القلب وتقلل من المقاومة الوعائية الطرفية مما يجعل الدم يتدفق بسلاسة ويخفف عبء القلب ويساعد على خفض ضغط الدم، يسمى زيت الزيتون زيت صحة القلب.

## عدم اتساق نبضات القلب

## (*Arrhythmic*)

**تعريف:**

عدم اتساق نبضات القلب يعني أن ضربات القلب غير منتظمة، فهو إما أسرع من اللازم أو أبطأ من اللازم، وتسمى حالات عدم اتساق القلب وفقا للجزء المصاب، فعدم الاتساق من الأذنين يؤدي إلى اضطراب قدرة الغرف العليا في القلب على ضخ الدم، مما يؤدي إلى ركود الدم، وبالتالي إلى تكون الجلطات وحدوث الأزمات القلبية، وعدم الاتساق البطيني يصيب غرف القلب السفلي؛ مما يؤدي إلى الاختلاج البطيني فبدلا من أن تنقبض بقوة ترتجف فقط مما يؤدي إلى النوبات القلبية الخطيرة.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الزعرور البري (Hawthorn):**

استخدم الزعرور البري كمنشط لعضلة القلب منذ القدم والزعرور يقوي عضلة القلب ويحسن الدورة الدموية التاجية المغذية للقلب، ويقلل من حاجة القلب للأكسجين كما يساعد القلب على ضخ الدم بمجهود أقل.

**حشيشة الملائكة (Anglica):**

يحتوي هذا العشب على مركبات تساعد على انتظام ضربات القلب ومنع خفقانه، حيث يحتوي على مواد تغلق قنوات الكالسيوم بكفارة وفعالية، كما أنه غني بالماغنسيوم والبوتاسيوم وهي المواد المساعدة في الوقاية وعلاج عدم انتظام نبضات القلب.

ويحتوي على مواد عائقة للكالسيوم مثل الإيجنين (Apigenin) والأبين (Apiin) وهي مواد كيميائية تساعد على خفض نسبة الكوليسترول وخفض ضغط الدم المرتفع.

**الثوم (Ganlic):**

الثوم مضاد فعال لعدم الاتساق القلبي، حيث أظهرت الدراسات أن الذين يستخدمون الثوم في طعلمهم أقل تعرضا للإصابة بتسارع القلب واختلاج البطين.

**الخلة (Khella):**

الخلة هي مصدر الأميودارون (Amiodanne) وهو واحد من المركبات الرئيسية المضادة لعدم الاتساق النبضي إن هذا النبات مصدر للمادة الفعالة الخليس (khellin) وهي التي تستخدم كعلاج للذبحة الصدرية أساسا من الممكن تناول العشب نفسه، أو استخدام المشروب العشبي بصب الماء المغلي على ربع ملعقة من مسحوق ثمار الخلة وتركه مدة حتى يمتزج جيدا وشربه بعد تصفيته.

الجنكة (Ginkgo):

الجنكة من المقويات المفضلة لعضلة القلب ومن المنشطات للدورة الدموية التاجية التي تغذي القلب، وهي بالتالي تحسن أداء القلب، وتنظم ضرباته عن طريق تقليـص احتياجه للأكسجين وتحسين تدفق الدم إليه مما يقلل التنفس ويقلـل أيضًـا ألم الصـدر والإحساس بضربات القلب المرتفعة (الخلجات).

- الفراسيون (Horehaind):

للفراسيون مشهورة في علاج عدم اتساق النبضات، حيث إن به وفرة من مـركبين هما الموريين وحمض الموريبك وهي المواد التي لها أثـر فعـال في تنظـيم إيقـاع القلـب، يشرب مشروب الفراسيون العشبي (ملعقـتين علـى كـوب مغلـي مـن المـاء) صـباحًا ومساءً.

## مشاكل الصمامات

(*Valves Problems*)

صمامات القلب الأربع هي الميترالي (ذو الشرفتين) والصـمام ثلاثـي الشـرفات والرئوي والأورط، وإذا كانت حجرات القلب متمددة (الأذنين والبطينين) بحيـث لا تستطيع الصمامات أن تغلق غلقا تاما، فإن الدم يتدفق عائدا عندما يكـون القلـب في جوار الانقباض مما يتسبب في عدم دفع قدر كاف من الدم نحو الجسم، ومن أعـراض مشاكل صمامات القلـب الإرهـاق والهـزال والـدوار والإغمـاء وألم الصـدر وضـيق التنفس، واحتقان الرئة وعدم انتظام ضربات القلب ولغط القلب مما يزيد مضـاعفات هذه المشاكل ارتفاع ضغط الدم والتهاب التامور (الغشاء المحيط بالقلب).

### العلاج بالطب الأخضر

الكينا (Cinchona):

الكينا هي مصدر الكينين (Guinine) وهو علاج قياسي لعلاج مشاكل صمامات

القلب واضطرابات النبض المرتبطة بها.

**الناردين (Valerian):**

معروف أن الناردين منوم ومهدئ، ولكن ثبت أن به مركبات تعمل على حماية صمامات القلب كما أنه يقوم ببعض التأثيرات المفيدة للقلب مثل زيادة تدفق الدم إلى القلب وتحسين قدرته على ضخ الدم كما يقوم بعلاج إضطرابات النبض والخفقان.

**الوزال (Broom):**

يعتبر الوزال مقو لصمامات القلب حيث يحتوي على مركب يسمى سيارتين خاص بهذه الفعالية، وله تأثير واضح ومدروس.

## احتشاء عضلة القلب

*(Myo cardial infarction)*

النوبة القلبية الناتجة عن احتشاء عضلة القلب المقصود بها موت خلايا عضلة القلب الناتج عن اعتراض طريق الإمداد الدموي للمنطقة المصابة، وقد يكون أول إنذار المرض القلبي؛ لأنه تلف غير قابل للإصلاح وتكون البداية ألم شديد بالصدر مع الشعور بثقل وضيق التنفس، والغثيان والقيء والتصبب عرقا وألم حاد ينتشر كالشعاع من الصدر إلى الفك والعنق والذراع اليسرى، وبين لوحي الكتف وأعلى البطن، وتحدث النوبة القلبية غالبا بعد ضغط عصبي أو توتر عاطفي أو وجبة ثقيلة أو أزمة نفسية أو تمرين رياضي عنف أو مجهود بدني قوي أو حتى في الطقس الحار جدًا أو البارد جدا ويكون سبب احتشاء عضلة القلب أن الدم الواصل للقلب غير كافٍ لإمداده عن طريق الانسداد الجزئي أو الكلي للشرايين التاجية مما يعترض تدفق الدم وبالتالي يعوق إمداد القلب بالأكسجين.

**للوقاية:**

الامتناع عن التدخين وضبط ضغط الدم والسكر والكوليسترول بالدم والتغذية

بالخضروات النيئة والفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة والامتناع عن الدهون والحد من التوتر والضغوط النفسية.

## العلاج الصيدلي:

الأكسجين وأقراص النيتروجلسرين والأسبرين مع مسكن قوي أثناء النوبة أو مهدئ (valium) مع علاج الأمراض المصاحبة كالضغط والسكر.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الزعرور البري (Haw thorn):**

الزعرور يقي من مشاكل القلب بتقويته لعضلة القلب وتحسينه للدورة الدموية التاجية الخاصة بالقلب، ويحسن كفاءة عضلة القلب وقدرته على ضخ الدم، والأهم أنه يقلل من حاجة القلب للأكسجين ويجعل القلب يستفيد من كل الأكسجين القادم إليه من الرئتين بشكل جيد.

**ذنب الأسد (Mother wort):**

يحل هذا الشعب مشكلة احتشاء القلب عن طريق تهدئته لضربات القلب السريعة، ويحسن من نشاط القلب بشكل عام كما يهدئ الجهاز العصبي فيقلل من التوتر والقلق والضغط العصبي الأعراض التي قد تكون مصاحبة أو مسببة لمشاكل القلب.

**الاستراجالس (Astragalus):**

الاستراجالس منشط للمناعة منشط للقلب، وقادر على حمايته وعلاجه من اضطراب النبض، يضع مشروب الاستراجالس بنقع ملعقتين من العشب الجاف في كوب من الماء المغلي.

**حشيشة الملائكة (Angelica):**

يحتوي على مركبات تعمل على غلق قنوات الكالسيوم وبالتالي يؤدي إلى تحسين

النبض وزيادة فعالية ضخ الدم وتغذية القلب كما يعمـل علـى خفـض ضـغط الـدم وخفض نسبة الكوليسترول مما يحمي القلب من مسببات احتشاء عضلته.

**البرباريس (Barberry):**

يحتوي على البربرين (Berberine) وهي مادة تنسق حركة البطينين وتجعل معـدل ضخ الدم وسريانه في تناغم وتناسق.

## ارتفاع ضغـــط الدم
## (*Hyper tention*)

**تعريـــف:**

ارتفاع ضغط الدم عبارة عن زيادة في قوة دفع الدم داخل الشـرايين أثنـاء دوران الـدم فيها والدم يدفع داخل الشـرايين بقـوة الـدفع لانقبـاض (Systolic pressure) أي انقبـاض عضلة القلب وعندما يستريح القلب بين نبضـتين يظـل الـدم محتفظـا بمـا يعـرف بالضـغط الانبساطي (Diastolic Pressure) وضغط الدم عبـارة عـن قيـاس هـذين الضـغطتين، بعـد الضغط الطبيعي 120/ 80 وعادة ما يرتفع ضغط الدم نتيجة الضغوط أو النشاط البـدني، ويحدث ارتفاع الضغط نتيجـة التـدخين والكحوليـات والغـذاء بالـدهون المشـبعة والبدانـة والوراثة وزيادة الملح بالطعام (الصوديوم وتسـهم العـادات الصـحية يغـر العاديـة ويعـض العقاقير وبعض الأمراض في ارتفاع ضغط الدم، وهناك القلـق والتـوتر والانفعـال والشـد العصبي ومن أعراض ضغط الدم الصداع والهبـوط والتنميـل في اليـدين ءالقـدمين وضـيق التنفس وطنين الأذن وزغللة العينين والإرهاق.

ومن مضاعفاته الخطيرة تصلب الشرايين وتشوش الرؤية والنزيف المخي والذبحة الصدرية واحتشاء غضلة القلب (الأزمة القلبية) والفشل الكلوي.

**للوقاية:**

الابتعاد عن أسبابه وعن عوامل الخطر التي تسبب الإصابة بـه وتقليـل الملـح في

الطعام مع تقليل السمنة وتخلص من الضغوط والتوتر العصبي.

والمحافظة على أوقات النوم مع محاولة عدم الإجهاد البدني أو الذهني وتجنب الحمامات الساخنة جدا أو الباردة جدًا.

## العلاج الصيدلي:

مدرات البول (lasix) لتقليل كمية السوائل بالجسم والتي تعمل كضاغط على القلب، وهناك مثبطات قناة الكالسيوم التي تحول دون انقباض الأوعية الدموية، ومثبطات المستقبلات بيتا بحيث تعوق عمل الأدرينالين، وهناك موسعات الأوعية الدموية التي تجعل العضلات الموجودة بالأوعية تسترخي وبالتالي تتسع الأوعية

.Diunetics, Betablocker, calcium channel blockers, ACE inbibitors

## العلاج بالطب الأخضر:

**الكرفس (Celery):**

الكرفس له تاريخ تقليدي طويل في الطب الصيني والهندي كعلاج لضغط الدم المرتفع، يتناول أعداد الكرفس، ويمكن وضع مستخلص النبات على القليل من الماء صباحًا ومساءً.

**الثوم (Garlic):**

يقوم الثوم بخفض مستويات ضغط الدم وتقليل الكوليسترول، ويعمل الثوم على انخفاض الضغط الانبساطي، وهو المطلوب في حالات خفض الضغط، يمكن بلع ثلاث فصوص من الثوم يوميًا على الريق أو وضع الثوم على الحساء أو السلطة.

**الطماطم (Tomato):**

الطماطم غنية بمادة حمض جاما – أمينو البيوتريك (GABA) وهو المركب الفعال في علاج ضغط الدم، كما أنه بالطماطم حوالي 6 مركبات أخرى تعمل على خفض ضغط الدم.

**البصل (onion):**

إعطاء ثلاث ملاعق يوميًا من زيت البصل على الريق يـؤدي إلى خفـض ضـغط الدم المرتفع، وزيت البصل هو الفعال في علاج الضغط وليس البصـل نفسـه فـيمكن استعمال الزيت أو تكثيف جرعة البصل.

**الكوذو (Kudzu):**

يضبط هذا العشب مستويات الضغط لاحتوائه علـى المادة الكيميائيـة بـورارين (Puerarin) كما أنه لهذه المادة خصائص مضادة للأكسدة.

**الزعرور البلدي (Hawthorn):**

مستخلص الزعرور البلدي يعمل علـى توسيع الأوعيـة الدمويـة أو مـا يسـمى (Vasodilatation) وخاصة الشرايين التاجية بالإضافة إلى أنه مقو للقلب يمكـن شـرب مشروب عشبي منه بوضع ملعقة صغيرة من العشب الجاف على نصف كـوب مغلـي من الماء وشرب كوب يوميًا (نصف الكوب صباحا ونصف الكـوب مسـاء) بواقـع ملعقتين عشب.

**الزعفران (saffron):**

يحتوي الزعفران على مادة كيميائية مخفضة للضغط تسمى كورسيتين (Crocetin) يمكن استعمال الزعفران في الطهي أو عمل مشروب منه.

**الجزر (Carrot):**

يحتوي الجزء على حوالي ثمانية مركبات تعمل على خفض الضغط، ويمكن أكله أو عمل عصير منه وتناوله مع الوجبات.

**البركولي (Broccoli):**

يحتوي أيضًا على مركبات خافضة للضغط منها الجلوتاثيون (Glulattione).

**الرجلة (Purslane):**

تحتوي الرجلة على كمية وافرة من الماغنسيوم والمعروف أن نقص عنصر الماغنسيوم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم فهو بالتالي يقي من ارتفاع ضغط الدم ويعالجه أيضا، يمكن أكل الرجلة أو طبخها كخضروات أو عمل منها سلطة أو عصرها وعمل مستخلص يمكن شربه.

**الناردين (Valerion):**

يحتوي الناردين علي حمض فاليرنك الذي يحبط الأنزيم المسئول عن تكسير حمض جاما أمينو بيوتريك (GABA)؛ وبالتالي يعمل على تنظيم الضغط كما أن الناردين أيضًا مهدي ومنوم.

**الشمر:**

يحتوي على مركبات توازن ضغط الدم، وتعمل على التهدئة والاسترخاء.

**الدوم:**

يؤخذ قلف الدوم يوميًا على الريق لمدة شهرين فإنه يثبط هرمون الرينين (Renin) المسئول عن ارتفاع ضغط الدم.

**التفاح (Apple):**

يقشر التفاح ويجفف القشر في الظل (بعيدا عن أشعة الشمس) ثم يطحن ويسف أو يشرب كالبن صباحًا ومساءً.

**الحبة السوداء:**

يؤخذ طحن الحبة السوداء ويسف على الريق يوميًا يتبعها شرب عصير البرتقال مع الحرص على ابتلاع فصوص الثوم يوميًا.

## ارتفاع نسبة الكوليسترول

(*Hyperchelesterolemia*)

مع ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم لا توجد أي علامات تحذيرية إلى أنه يحدث بالفعل انسداد في أحد الشرايين، والكوليسترول هو أحد المكونات الرئيسية للطبقات الرسوبية التي تتراكم داخل جدران الشرايين ويعد ارتفاع نسبته الإجمالية عن المدى الآمن ارتفاعا شديدا وإجمال كوليسترول الدم يتكون من بروتين دهني ليبو بروتين (lipoprotenr) فنخفض الكثافة (landenstylypo) (LDL) وبروتين دهني عالي الكثافة (High denstylipoprotein) (HDL) وبروتين دهني شديد انخفاض الكثافة ( VERY Lawdensty lipoprotein) (VLDL) ويعتبر (LDL) هو الكوليسترول الرديء فارتفاعه يعمل على تكوين طبقات رسوبية فوق جدران الشرايين فيعمل على تضييقها وخنق تيار الدم، على عكس (HDL) والذي يعمل على منع تكون هذه الطبقات ومصدره الغذاء الغني بالدهون غير المشبعة خاصة الأحادية منها، ويعتبر مستوى الكوليسترول آمنا حتى 200 مجم / ديسل من الدم فإن المستوى الطبيعي من (170-190)؛ لأن الكوليسترول الأقل 150مجم يعمل على أمراض الكبد والرئة والسكتة الدماغية والأعلى من 200مجم يعمل على خطر الأزمات القلبية.

**للوقاية:**

المواظبة على تناول الطعام ذي المحتوى المنخفض من الدهون المشبعة وغني بالفواكه والخضراوات والألياف مع المواظبة على التمرينات وإنقاص الوزن في الامتناع تماما عن شرب الكحوليات والتدخين، وملاحظة العقاقير التي تعد خطيرة في نسبة ارتفاع الكوليسترول مع إضافة بعض الدهون أحادية التشبع كزيت الزيتون مع تناول المزيد من زيت السمك من الألياف الغذائية (الفواكه والخضروات الطازجة) وتناول اللبن منزوع الدسم أو قليل الدسم.

## العلاج الدبيلي:

هناك العقاقير الشائعة التي تستعمل لخفض نسبة لللوكسترول الرديء (LDL) ورفع الكوليسترول الجيد (HDL) وهي: سيمفا ستاتين ومن منتجاتها الـ (Zocor) واللوفاستاتين ومن منتجاتها (Mevacor)

والبرافاستاتين ومن إنتاجها (Questran) (الشوفان).

## العلاج بالطب الأخضر:

**بذر قطونا (Psyllium):**

عشب غني بالألياف والهلام النباتي وتستخدم بذوره المطحونة ذات المستوى العالي من الألياف مع شرب الكثير منا لماء، وألياف بذر قطونا تدعى المخاطبة وهي تعمل على خفض نسبة الكوليسترول بالدم.

**الجزر (Carrot):**

الجزر غني بمادة البكتين (pectin) الليفي والتي تخفض نسبة الكوليسترول بالدم تناول جزرتين أو ثلاث يوميًا يكون مفيدا جدا (لا تشرب العصير وتترك الألياف فإنه المفيد هو البكتين الموجود بالألياف) يمكن ضرب الثمار كلها في الخلاط وتناولها كوب من عصير الجزر يوميًا.

**الزنجبيل (Ginger):**

يعمل الزنجبيل بمادة الزنجبيلات الموجودة به على خفض نسبة اللوكسترول.

**الفول (Beans):**

الفول غني بالألياف ومنخفض في نسبة الدهون وهذا لوحده كافيا ليكون سببًا في تخفيض نسبة الكوليسترول، كما أنه يحتوي على الليسيثين (Lecithin) وهي المادة التي تساعد في انخفاض مستوى اللوكسترول طبق صغير من الفول يوميًا يساعد على

خفض نسبة الكوليسترول20٪..

**الثوم** (Garlic):

تناول فصا من الثوم يوميًا يخفض مستوى الكوليسترول 10٪.

**البصل** (onion):

ملعقة صغيرة من زيت البصل يوميًا تعمل على خفض اللوكيسترول 20٪.

**الكرفس** (Celery):

عصير الكرفس يساعد على خفض مستوى الكوليسترول الكلي وخفض مستوى اللوكيسترول منخفض الكثافة بشكل أكبر.

**الحلبة** (Fenugreek):

تخفض الحلبة نسبة الكوليسترول عن طريق ألياف الميوسيلاح الملطفة التي تحتوي عليها.

**الأفوكادو** (Avocado):

يخفض الأفوكادوا نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة وتشير الدراسات إلى أن فعالية هذه الفاكهة تزيد عند تناولها مع الزيوت الأحادية غير المشبعة (مثل زيت الزيتون ومع النشويات المعقدة (كالنشا).

**السمسم** (Sesame):

يحتوي على الفيتو ستيرول وهي مركبات تطرد الكوليسترول من الدم، يمكن تناول حبوب السمسم أو قطرات من زيت السمسم.

**العصفر** (Safflower):

يقلل الكوليسترول الكلي بنسبة 10٪ ويخفض من الكوليتسرول الردئ منخفض الكثافة بنسبة 20٪ إذا استبدل زيت الطعام بزيت العصفر في الطعام العادي.

**الشيتاك (Shitake):**

يحتوي علـى مركـب لينتينـان (Lentinan) الـتي لهـا تـأثير مخفـض للكوليسـترول بالإضافة إلى تأثيرها كمضاد للأورام ونشاطها كمحفز لجهاز المناعة.

**الفواكه (Fruits):**

الفواكه التي تخفض نسبة الكوليسترول مثل الفراولة – المشـمش – الـتين وكلـها تحتوي على مادة الفيتوستيرول الخافضة لنسبة الكولسيترول بالدم.

**المكسرات:**

يشتهر الجوز والبندق بتأثيرهما على خفض للوكيسترول يحتوي الجوز على مـادة السيروكونين (Serotonin) التي تساعد في الشعور بالشبع والامـتلاء وبالتـالي تقليـل نسبة الأكل وتنظيم وجود الكوليسترول.

**الخرشوف:**

يسلق الخرشوف مع حبوب الحبة السوداء ويؤكل فإن له أثرًا طيبًا.

## الأوديمـــا (*Oedema*)

**تعريــف:**

الأوديما هي الارنشاح والمقصود به التجمـع الزائـد للسـوائل في أي منطقـة مـن الجسم وغالبا ما يحدث ذلك في القدمين والكاحلين ومن أعراضه التورم وآلام عضلية وقد تنشأ الأوديما المزمنة عن ضعف الكليتين أو الكبد أو القلب أو المثانـة وكـثيرا مـا تسبب الأوديما حالات الحساسية احتجازا للسوائل واحتباسها.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الخيار:**

يتمتع الخيار بشهرة كبيرة في علاج التورم وكمـادة مضـادة للارتشـاح والأوديمـا

ويحتوي الخيار على مركبين مضادين للأوديما هما حمض الاسكوربيك ( Ascorpic Acid) وحمض الكافيك (Caffeic Acid) كما يحتوي على مادة تشبه فيتامين (أ) كيميائيا.

**الزنجبيل (Ginger):**

يعتبر مركب الزنجبيل (Zingibian) أكثر المركبات الطبيعية فعالية في هضم البروتينات وهو من أكثر المكونات فعالية في الزنجبيل، ولكن يجب أخذ كميات كبيرة نوعا من جين الإصابة بالأوديما حيث ينصح بتناول 50جم من العشب أو ما يوازي من 10: 15 ملعقة صغيرة يوميًا، ويمكن إضافة بعضها كتوابل على الطعام.

**الكركم (Turmeric):**

يحتوي الكركم على مادة (Curcumin) التي وجد أن لها تأثيرًا مضادًا للإلتهابات ويضاف الكركم والملح بنسبة 2: 1 على المنطقة المصابة بالأوديما صباحًا ومساءً، يمكن استعمال زيت الكركم على المنطقة المصابة مع تناول كمية من العشب كطعام.

**الأناناس (Pineapple):**

يحتوي الأناناس على الأنزيم الهاضم للبروتين المعروف باسم البروملين (Branelain) ويمكن تناول المادة المستخلصة من الفاكهة مباشرة أو تناول الفاكهة نفسها، بعمل البروملين على منع تكون الكينينات (Kinins) وهي مركبات تتكون نتيجة الالتهاب وتسبب الأوديما والارتشاح والألم.

**الذرة (Corn):**

تستعمل شواشي الذرة بنجاح في علاج الأوديما وقد كان الصينيون القدماء يستعملون شوشة الذرة في علاج الأوديما الناتجة عن أمراض الكلى، من الممكن أكل شواشي الذرة الطازجة الخضراء أو عمل منقوع من الشواشي الجافة فهي تعمل كمدرات بول فتسحب الماء من المناطق المترشحة وتعمل على التخلص من الماء الزائد.

**الطرخشقون (Dandelion):**

يعمل الطرخشقون أيضًا كمدر للبول ومخلص للجسم من السوائل الزائدة يمكـن أكل الجذور أو الأوراق أو الزهور الطازجة لهذا النبات أو طبخ الأوراق مـع الجـذور وشرب الماء المتبقي بعد الطبخ هذا الحساء يكون غنيا بمادة الكولين (Cheline) ومـادة الليسيثين (Lecithin) المفيدتين في زيادة مستويات الأسيتيل كولين داخل المخ.

**الصبار (Aloe):**

يحتوي الصبار على مادة كيميائية هي إنـزيم البراديكينيـز Brody Kininase الـذي يساعد على تخفيف الألم والأديما كما يحتوي على لبنات المغنسيوم المضادة للهستامين وبذلك يعالج العشـب الألم ويـتخلص مـن الارتشـاح ويعمـل علـى تخفيـف الحكـة والهرش الموضعي المصاحب للأوديما، ويستعمل الهنود المادة الهلامية داخل الصـبار في صنع جـل يوضـع علـى مكـان الأوديمـا كالكمـادات كمـا يسـتعمل عصـير الصـبار كمشروب لهذا الغرض.

**مخلب القط (Cat's claw):**

يحتوي على مركبات جليكوزيرات حمض الكينوفيك Quinovic Acid Glycosides وهي مركبات لها خواص مضادة للالتهاب وآثاره من الأوديما.

**زهرة العطاس (Arnica):**

يستخرج من هذه الزهرة دهان يسمى (دهان الجبل) وهو دهان عشبي لـه شـهرة كبيرة في علاج الكدمات والإصابات المصحوبة بأوديما وأشهرها الإصابات الرياضـية كما أن الزهـور نفسـها تسـتخدم موضـعيا في ملـخ المفاصـل والالتـواءات ومتاعـب العضلات والمفاصل الروماتيزمية كما يمكن استخدام الغسول الذي يستخرج من نقع ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف فيـا لماء المغلـي علـى قـدر كـوب وتعمـل منـه كمادات أو يوضع مباشرة على مكان الإصـابة وهـي بالإضـافة لعلاجهـا للكـدمات

والإصابات يمنع احتباس الماء والارتشاحات تستخدم كمسكن موضـعي لـلألم وهـي مادة مطهرة (تستخدم عن طريق الجلد فقط).

**الورد عديد الأوراق (Multi flora rose):**

يستخرج من منقوع بغلي 3 ملاعق من العشب الجاف في كوب ماء واستخدامها موضعيا فقط يعمل على صرف السوائل من مكان الإصابة، ويمكن استخدام الزهـور الجافة أيضًا كمسكنات للألم ومانعات للأوديما.

**الإبرة الأسبانية (Spanish needles):**

لهذا العشب تأثير مسكن للألم مضاد للالتهاب مضـاد للأوديمـا كـذلك يسـتخدم منقوعه كغسول وككمادات موضعية.

**الأقحوان (Feverfew):**

بالإضافة إلى تأثيره الملطف والمسكن هذا أيضًا مهدئ للجلد ومانع للحساسية.

**ملحوظة:**

(في حالة الحوامل لا يستخدم حتى عن طريق الجلد قد يسبب الإجهاض).

* * *

# أمراض البطن

1- الجهاز الهضمي
2- المريء
3- المعدة
4- الأمعاء
5- الكبد
6- البنكرياس
7- الكلى

# الجهاز الهضمي

## المريء
## الاختناق المريئي

**تعريــف:**

يقصد بالاختناق المريئي أي ضيق أنبوب المـريء، والمـريء هـو الأنبـوب الـذي يربط بين الفم والمعدة، وقد يحدث هذا الاختناق في أي مكـان بـالمريء إلا أن أغلـب الاختناقات تقع في الجزء الأسفل منه، وقد تحدث الاختناقات في أعقـاب التهـاب أو تلف سببه الحموضة المزمنة أو الارتجاع المريئي أو فتاق الحجاب الحاجز أو شرب مواد كيميائية (كالبطاس في الأطفال) أو وجود درن أو سرطان.

ومن أعراض نقص القدرة على البلع والإحساس بـألم في الصـدر عقـب الأكـل والتنفس السريع، وقد يصاحبه ازدياد إفراز اللعاب والقيء.

**مقترحات مفيدة:**

**كمادة الزنجبيل:**

توضع قدر نصف فنجان من الزنجبيل المبشور في قطعة من الشاش واربطها جيدا مكونا كيس أو صرة ثم انقعها في ماء مغلي لمدة ربع ساعة ثم أخرجها واعصـرها ثـم ضع الكمادة فوق الزور أو فوق المنطقة التي يشعر فيها بالألم.

**العلاج بالطب الأخضر**

**البابونج (Comanile):**

يستخدم البابونج على نطاق واسع في علاج أمراض الجهاز الهضمي وهو يعمـل على منع الارتجاع المريئي عن طريق تلطيفه للغشاء المخاطي المـبطن للمعـدة وتهدئتـه

من حركتها كما أنه شراب مهدئ يمنع التوتر المصاحب غالبا لحالات الارتجاع.

**عرق السوس (Licorice):**

بعرق السوس مواد ملطفة ومواد مضادة للتقلص، تعمل على عدم تقلص الصمام الواصل بين المعدة والمريء؛ وبالتالي الوقاية والحماية من الارتجاع وبالتالي علاج حالات الاختناق المريئي.

**الناردين (Volerian):**

مهدئ ومسكن ومضاد للتقلص للعضلات اللاإرادية ملعقة من جذور الناردين الجافة يضاف عليها كوب ماء مغلي ويشرب من قبل النوم، وعند الإحساس بألم الاختناق.

**النعناع الفلفلي (Peppermint):**

علاج فولكلوري وتراث شعبي لعلاج أعراض وأمراض الجهاز الهضمي، حيث إنه مسكن وملطف ومضاد للتقلصات كما أنه يمنع الإحساس بالحموضة ويمنع الشعور بعدم القدرة على البلع.

**الحبهان (Cardamon):**

الحبهان تابل ثمين يساعد على الإحساس بالراحة في الجهاز الهضمي خاصة إزالة أعراض الانتفاخات والغازات كما أنه يمنع الشعور بالحاجة إلى القيء يوضع الحبهان على الوجبات كتابل من التوابل كما يمكن صنع مشروب عشبي منه.

## الفواق (الزغطة) (*hiccup*)

**تعريف:**

الفواق أو الزغطة عبارة عن انقباضات لا إرادية مفاجئة ومتكررة للحجاب الحاجز تظهر على شكل أصوات مميزة يصنعها الانغلاق المفاجئ للأحبال الصوتية،

ويحدث الفواق نتيجة لإخفاق في عملية التزامن والتوافق بين حركة الممـرات الهوائيـة أثناء البلع وحركة الحجاب الحاجز، الفواق المفاجئ أو النوبـات القصـيرة منـه شـيء عادي قد يحدث نتيجة التعجل في الطعام أو الشراب أو الابـتلاع الخـاطئ، أو تنـاول الأطعمة الحريفة.

## مقترحات مفيدة:

من العلاجات الشائعة لنوبات الفواق المفيدة أيضًا شرب كوب ماء بسرعة وأنت مقلوب أو التنفس في كيس ورقي (ولـيس مـن البلاسـتيك)، وإعـادة الأنفـاس مـرة أخرى داخل الكيس أو التنفس بعمق شديد والإبقاء على الهواء داخل صدرك لأكـبر مدة ممكنة ثم إخراجه ببطء.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الملح:**

تناول حفنة من الملـح والاحتفـاظ بهـا في الفـم لأطـول مـدة ممكنـة ثـم بصـقها للخارج.

**الزنجبيل:**

العض على قطعة من الزنجبيل الطازج مع التنفس بعمق وببطء.

## الارتجاع المريئي

*(Oesophygeal reflux)*

عبارة عن ألم محرق يحدث وسـط الصـدر نتيجـة عـدم انغـلاق الحـاجز العضـلي بـين المريء والمعدة، ويكون الألم بسبب رجـوع أحمـاض المعـدة إلى المـريء، ويـزداد الإحسـاس بالألم عند الإفراط في تناول الأكلات الحريفة أو المقبلات الحامية أو كـل مـا يحتـوي علـى كافيين كالقهوة وبعض أنواع الشيكولاتة أو الكحوليات أو التدخين أو تناول الأسبرين.

**للوقاية:**

الوقاية من الارتجاع المريئي تكون بالتخلص من ضغوط الحياة وتناول أطعمة خفيفة على فترات متقطعة، وعدم الاستلقاء بعد الأكل مباشرة وعند النوم ترفع الرأس عن مستوى باقي الجسد.

## العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي بمضادات الحموضة، منها مانعات $H_2$ أو ($H_2$ blockers) مثل البيبسيد والتاجامت والزانتاك (Pepcid, Tagamet, Zantac) وهي شائعة الاستخدام وهناك أيضًا الفوارات التي تباع بطعم الكولا أو الفاكهة وتحتوي على هيدروكسيد الكالسيوم والمغنسيوم والبيكربونات الصوديوم.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الزنجبيل (Ginger):**

الزنجبيل به عدة مركبات مضادة للتقلصات تريح المعدة والأمعاء والعضلات اللاإرادية في المريء والحاجز العضلي، كما أنه مفيد في حالات الغثيان وزيادة الحموضة.

**النعناع الحامي Peppermint:**

أو النعناع الفلفلي، والنعناع يستخدم على نطاق واسع في جميع حالات الاضطرابات الهضمية، وهو يستخدم من أيام القدماء المصريين في هذه الحالات، تجمع أوراق النعناع ويصنع منها مشروبا عشبيا ويشرب عند الإحساس بأعراض الارتجاع (الرغبة في القيء – الألم في منطقة الفؤاد «حرقة الفؤاد» الإحساس بعدم الهضم الجيد.

**حشيشة الملائكة (Angelica):**

يعتبر زيت حشيشة الملائكة مفيدًا جدًّا في حالات الارتجاع المريئي، يمكن صنع عصير

من أوراقها الخضراء أو مشروب عشبي من أوراقها الجافة وشربه بعد تناول الوجبات.

**البابونج (Camonile):**

يعتبر البابونج مفيدًا جدًّا في جميع حالات تعب المعدة فهو يعتبر ملطف عام لجدار المعدة، ومن ثم تقليل حموضتها التي هي السبب الرئيسي في حالات الارتجاع لدى حدوث أي عيب في الصمام أسفل المريء.

**عرق السوس (Licorice):**

هناك عرق السوس المنزوع من مادة الجليسريزين وهو يعالج الارتجاع الحمضي المريئي وقرحة المعدة وحموضتها، كما أن عرق السوس مضاد للتقلصات بما يساعد على راحة المعدة وعدم ضخها للأحماض تجاه المريء ويستخدم عرق السوس كشاي عشبي دافئ أو بارد.

## حموضة المعدة (*Gastritis*)

نتيجة الإفراط الزائد في إنتاج الأحماض لمعدته الهضمية وعلى رأسها حمض الهيدروكلوريك (HCl) تتأثر الطبقات المخاطية للمعدة مما يسبب التهاب جدار المعدة.

وتزيد هذه الالتهابات مع الأكل بسرعة أو الأكل أثناء المشي أو لعدم وضع الطعام بصورة جيدة أو تناول الأكلات الحريفة والمقلية أو تناول الأكلات الغنية بالدهون المشبعة والسكريات والتدخين والكحوليات والقهوة، وتعتبر الضغوط النفسية والمشاكل الحياتية من أسباب زيادة حموضة المعدة.

**للوقاية:**

الوقاية منها شبيهة بالوقاية من الارتجاع المريئي، وذلك بالتخلص من أسباب القلق والتوتر وعدم النوم مباشرة بعد الأكل والإقلال من الأكلات الحامية والغنية بالدهنيات والامتناع من الكحوليات والسجائر.

# العلاج بالطب الأخضر:

## حشيشة الملائكة (Angelica):

توصف حشيشة الملائكة مع مجموعة من الأعشاب؛ مما يعطي تأثيرًا قويًا وهذه الأعشاب (الجزر والكرفس والبقدونس) أحد هذه الأعشاب أو بعضها أو كلها مع حشيشة الملائكة يعطي تأثيرًا ملطفًا، كما أنه يعمل على طرد الريح (يعتبر الانتفاخ أحد المشاكل الرئيسية مع حموضة المعدة وهو الذي يسبب الألم في الأمعاء والمغص في الجهاز الهضمي عامة) تستخدم حشيشة الملائكة كمشروب أو حساء يتناول بعد الطعام.

## الحبهان (Cardamom):

يساعد الحبهان على التخلص من الغازات والانتفاخات والمغص والشعور بالحاجة إلى القيء مما يزيد من آلام المعدة.

يستخدم مسحوق الحبهان نفسه أو صنع مشروب مغلي منه.

## القرفة (Cinnamon):

تساعد في حالات الحموضة وعسر الهضم الحامضي فهي تنظم عملية إفراز الأحماض في المعدة وبذلك تعمل على معادلته إذا ازدادت عملية إفرازه، تسف القرفة كمسحوق، أو يصنع منها مشروب عشبي مخفف.

## الشبت (Dill):

تمضغ بذوره مع شرب كمية من الماء معها، ومن الممكن غلي البذور وشربها.

ملحوظة: ضار بالحوامل فلا يستخدم في حالات الحمل.

## الشمار (Fennel):

استخدم الشمار كملطف لحالات الحموضة منذ فترات بعيدة وأثبت كفاءته عند بعض المرضى.

**النعناع الفلفلي (Peppermint):**

يضاف النعناع إلى الريحان والزعفران مع القليل من عسل النحل، ويشرب لـدى الإحساس بالحموضة، تمضغ أوراق النعناع الخضراء أو تنقع الأوراق الجافة وتمضغ أو يمكن عمل مغلي من الأوراق الخضراء أو الجافة وشربه بعد الوجبات وبين كل وجبة وأخرى.

**البابونج (Comomile):**

البابونج ملطف للمعدة بصفة خاصة، وللجهاز الهضمي بصفة عامـة، ويسـتخدم بنجاح في حالات حرقة المعدة والتهابات جدارها وزيادة حموضتها.

**عرق السوس (Licorice):**

يستخدم مشروب عرق السوس للتخفيف من حرقـة المعـدة وفي عـرق السـوس مادة مضادة للتقلص وهي بذلك تريح المعدة وتقلل إنتاج حامضها وبالتالي التلطيـف من آلام الحموضة.

ملحوظة: في حالات الحموضة يجب استعمال عـرق السـوس بحـرص حيـث إن استعماله لأكثر من شهرين قد يسبب صداعًا واحتباسًا للماء والصوديوم مما قد يسبب ارتفاعا بضغط الدم.

**الزنجبيل (Ginger):**

الزنجبيل مفيد في مقاومة الغثيـان وتحسـين الهضـم كمـا أنـه منشـط لانعكاسـات العصب الحائر المثيرة لإفـراز المخـاط ولـه مفعـول مضـاد للالتهابـات بإنتاجـه لمـواد الإنترفيرون (Interferones) تستخدم جذوره الجافة في عمل مشروب عشبي.

**الطرخشقون (الهندباء) Dandelion:**

يساعد الطرخشقون في طرد السـموم بالجسـد، كمـا أنـه ينظـف المعـدة ويحـافظ علـى مستوى حموضتها، تستخدم أوراقه لصنع عصير أو تـستخدم جذوره لعمل مشروب عشبي.

## أوجاع المعدة (*Stomachache*)

### تعريـــف:

هي آلام بالبطن مرتبطة بالمعدة، وقـد يكـون سـببها تسـمم غذائي أو قرحـة أو التهابات بالقولون أو حصى المرارة أو حصى الكلى أو الاضطرابات المعوية المختلفـة أو التوتر العصبي أو حتى الإصابة بفيروس، ومن الممكن أن تسبب الوجبات الغنيـة بالألياف في آلام وإرجاع المعدة.

ومن أسبابه الجراحيـة، التهـاب الزائدة الدوديـة أو انسـداد الأمعـاء أو أكيـاس بالمبايض أو حمل خارج الرحم أو أي تجلد بالأوعية الدموية في الجهاز الهضمي.

ومن أعراضه المغـص والانتفـاخ والآلام اللاسـعة أو الحرقـة وغـازات بالأمعـاء والقيء والحمى ووجود دم أو مخاط بالبراز كما قد تصاحب الأوجـاع بعـض نوبـات الإسهال أو الإمساك وحرقة فم المعدة.

### للوقاية:

الوقاية تتلخص في تحسين نظام التغذية، وشرب الكثير من المـاء، وتقليـل التـوتر والضغوط النفسية.

## العلاج بالطب الأخضر:

### شيح البابونج (Camomile):

يساعد شيح البابونج المعدة المضطربة في تخفيف تقلصاتها وتهدئة تهيجها، كما أنه يساعد علي الاسترخاء مما يساهم في النوم والسكون، يتوفر شيح البـابونج في صـورة أعشاب جافة يمكن غليها وعمل شاي منها.

### ملحوظة:

يحوي شيح البابونج حبوب لقاح؛ ولذا فلا يستخدم الأشـخاص الـذين يعـانون من الحساسية.

**حصى البان (Rosemary):**

يقلل عسر الهضم وآلام العضلات اللاإراديه للجهاز الهضمي ويتـوفر في صـورة أعشاب جافة تؤخذ مباشرة أو تغلى أو في شكل زيت توضع قطرات قليلة منها على عسل النحل.

**النعناع الفلفلي (Peppermint):-**

مفيد في الهضم وملطف للجدار المبطن للقناة الهضـمية ومسـكن لآلام احتقـان الأغشية المخاطية، ويمكن غلي أوراقه الخضراء أو الجافة أو استخدام العشب المطحون لصنع مشروب عشبي.

**الدرداد (Slippery elm):**

يسكن آلام المعدة والأوجاع المرتبطة خاصـة بـالمغص والإحسـاس بالانتفـاخ في الامتلاء، تطحن جذوره المجففة ويصنع منها مشروبا عشبيا، أو تمص جذوره الطازجة.

**الأدريون (Calendula):**

تستخدم أوراق الأدريون وزهوره وجذوره المجففـة في التلطيـف مـن المشـكلات الهضمية وأوجاع المعدة.

**المر (Myrrh):**

منظف للقنـاة الهضـمية خاصـة القولـون وملطـف لالتهابـات الجهـاز الهضـمي ومسكن لآلام المعدة والأمعاء يستخدم مسحوق المر أو زيته بكميات ضئيلة.

**ملحوظة:** تسبب الكميات الكبيرة منه إسهالاً وقيئا وتسارع دقات القلب.

## قرحة المعدة (*Peptic ulcer*)

**تعريـــف:**

القرحة عبارة عن منطقة ملتهبة من النسيج الذي انسلخ عـن النسـيج الطلائـي،

وقد تحدث في المعدة أو في الاثني عشر، ومعظم القـرح تسببها فصـائل مـن البكتريـا اسمها البكتريا الحلزونية البوابية (Hpylori) تلتصق بخلايا بطانة المعدة فتسبب تلفـا في النسيج ومن أسبابها الأخرى فرط الحموضـة وأدويـة التهـاب المفاصـل والرومـاتيزم والعقاقير المضادة للالتهاب، ومن أعراضها الحرقان والتجشؤ وانتفاخ المعدة والغثيان.

**للوقاية:**

الوقاية من قرصة المعدة عن طريق تجنب الإفراط في العقاقير المضادة للالتهابـات وبالأخص ألأسبرين (Aspirin) فهي تسبب التلف لبطانة المعدة وتناولِ اللبن الثلج.

**العلاج التقليدي:**

العلاج التقليدي يشمل مانعات $H_2$ ($H_2$ blockers) وأدوية تخفيف الروضـة مثـل البيسيد Pepcid والزنتاك، Zanta والتاجامت Tagamet والأكسـيد Axid كمـا يمكـن استخدام البريلوسيك Prilosec مع المضادات الحيوية التي تقاوم البكتريا البوابية.

**العسل (Haney):**

ثبت طبيًا أن العسل يلغي تأثير الحموضة الزائدة في المعدة وهو بذلك يخفف مـن الآلام التي يشعر بها الشخص الذي يعاني من الحموضة، ويؤخذ العسل صباحا قبـل الأكل بساعة ومساء بعد العشاء بساعتين.

أو يؤخذ كيلو عسل نحل وربع كيلو قشر رمان مطحون ويعجن في العسل جيـدًا ويؤخذ معلقة صغيرة قبل كل أكل.

أو يؤخذ قشر البلوط ويغلى جيدًا ثم يحلى بعسل نحل ويشرب منه قـدر فنجـان بعد كل أكل.

أو يؤخذ الورد البلدي قبل تفحته ويغلى جيدًا ويصفى ويحلـى بعسـل ويشـرب على الريق يوميًا لمدة شهر.

**وصفات ومقترحات عشبية:**

1- تؤكل الطماطم الحمراء الناضجة بقشرها على الريق (ثلاث حبات يوميًا).

2- يؤخذ سوس عربي مر قدر نصف ملعقة صغيرة ويحلى بالفاكهة أو العسل ويشرب بعدها مغلي الكمون.

3- يقشر القرع ويقطع ويطبخ باللبن المحلى بالسكر أو العسل ويشرب يوميًا على الريق وهو دافئ.

4- يعصر الغافث الأخضر ثم ينقع من المساء إلى الصباح ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة على فنجان ماء دافئ صباحًا ومساءً بعد الأكل مع الإكثار من شرب اللبن وأكل العسل.

5- يطحن قدر فنجان من شيح البابونج ويعجن في زيت الحنة السوداء أو زيت بذر الكتان.

ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً على كوب زبادي أو ملعقة عسل.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الزعتر (Thyme):**

يساعد الزعتر (الصعتر) في التخلص من زيادة الحموضة وأيضا له دور فعال في التخلص من البكتريا (H-pylori) ويستخدم كعشب كامل أو يؤخذ مستخلص الزيت.

**الخزامي (اللافندر) (Lavender):**

ذو خصائص مضادة للالتهابات النسيجين ومطهر ميكروبي، كما أنه مسكن لألم المعدة، يستخدم أيضًا كعشب أو كزيت.

**حشيشة القط (Cat's claw):**

يحوي مضادات قوية للسموم مقاومة للشقوق الحرة ويفيد في حالات قرحة المعدة.

ومن الأعشاب المهمة في علاج القرحة أيضًا الشمر وعرق السوس والبردقوش والزيزفون ورعي الحمام والشكوريا.

ومن النباتات المفيدة اليقطين، والرمان والطماطم مع الإكثار من تناول عسل النحل وشرب اللبن خاصة اللبن المثلج.

## الغثيان (*Nausea*)

### تعريف:

الغثيان عبارة عن شعور غير مستقر بالمعدة، يسبق عادة التقيؤ، وقد تسببه مجموعة من الاضطرابات في القناة الهضمية مثل قرحة المعدة أو النزلة المعدية أو المعوية والضغوط العصبية والمشاكل النفسية، هناك أيضًا أمراض القلب والحمل، ومن أعراض الغثيان الدوخة والشعور بما يشبه الإغماء وحرقة الزور والتمخض بالمعدة.

### للوقاية:

ويمكن الوقاية منه بتجنب الروائح والأبخرة النفاذة، وأخذ مضادات للدوار قبل السفر خاصة سفر البحر.

### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي للغثيان يشمل مركبات الدومبيريددن والفينرجان والميتوكلوبراميد.

### العلاج بالطب الأخضر:

**الزنجبيل (Ginger):**

أظهرت الأبحاث العشبية أن الزنجبيل له نفس فاعلية دواء الميتوكلوبراميد (Metocloprumide) في تخفيف القيء والغثيان الناتجين من العلاج الكيميائي، يصنع مسحوق الزنجبيل كمشروب عشبي بغلي معلقة منه في الماء.

**ملحوظة:** لا يؤخذ الزنجبيل لعلاج الغثيان في حالة وجود خلل بعملية التجلط بالدم.

**القرفة (Cinnamon):**

تحتوي القرفة على مواد تسمى كاتشينات (Catechines) تخفف من الغثيان.

**النعناع الفلفلي (Peppermint):**

يساعد مشروب النعناع الفلفلي في إرخاء العضلات اللاإرادية بالجهاز الهضمي مما يوقف تقلصاته التي تؤدي إلى القيء.

ملحوظة: ممنوع الإفراط فيه بالنسبة للحوامل.

**الزيوت الأساسية:**

التي توجد في الكافور والشمر والخزامي والورد توضع نقطة من الزيت على القليل من الماء الدافئ.

**الأعشاب المهدئة:**

مثل البابونج والشمر والشبت والنعناع وكلها تستخدم كمشروبات عشبية تخلص من الشعور بالقيء أو الغثيان.

**موانع الغثيان:**

وهي المواد التي تسمى كاتشينات (Catechines) والتي تزخر بها كثير من الأعشاب مثل الشعير والغافت الأخضر وعنب الأخراج، وورد الكلب والسنديان وحشيشة الدينار والزعرور البري والمريمية والصفصاف الأبيض.

كما توجد في بعض الثمار مثل الكمثرى والفراولة والجوز والزيتون.

## غثيان الصباح

## غثيان الحمل (*Morning Sickness*)

**تعريف:**

قيء الحمل الصباحي يضم الغثيان والدوار والشعور بالإجهاد والمرضى الذي

تشعر به الحوامل عند الاستيقاظ صباحًا، وعادة ما يصاب به النســاء في الثلـث الأول من الحمل وفي بعض النساء يستمر لفترة قد تطول.

## العلاج بالطب الأخضر

**الزنجبيل** (Ginger):

عرف عن الزنجبيل دوره في دوار الحركة، وهي أفضل بكثير مـن الـدواء الشـائع لعلاج الدوار الدايمنهيـدرنات (Dimenhydrinate) الـدرامامين (Dramamine) لعـلاج الغثيان الناتج عن الحركة.

يفضل ألا تزيد كمية الزنجبيل عن كوبين يوميًا.

**النعناع الفلفلي** (Peppermint):

توجد بالنعناع مـادة المنثـول (Menthol) وهـو مهـدئ ومرطـب ومسـكن لجـدار المعدة.

من الممكن أن تمضغ أوراق النعناع أو تشرب منقوع أوراقـه في المـاء المغلـي مـع عدم الإكثار منه.

**الفراسيون الأسود** (Black Horehound):

يضاف هذا العشب إلى قشر الليمون أو إلى البابونج لمضاعفة تأثيره.

**الكرنب** (Cabbage):

الكرنب النيئ أو المطبوخ أو عصير الكرنب مهدئ للأمعاء المتهيجة الـتي تسـاعد على غثيان الصباح.

**الخوخ** (Peach):

تحتوي أوراق الخوخ على مادة سنترالهين Ben Zaldehyde الـتي تفيـد في مشـكلة غثيان الصباح.

ويستخدم لحاء شجرة الخوخ لصنع شاي عشبي يشرب عند الشعور بالغثيان.

**توت العليق (Raspberry):**

لتوت العليق سمعة طيبة في علاج العديد من أمراض النساء من آلام وتقلصات الدورة الشهرية إلى آلام المخاض ومن غثيان الصباح إلى آلام الرحم والمبايض يصنع مشروب من أوراق توت العليق ويؤخذ لدى الشعور بالدوار والغثيان.

**الموالح:**

وخاصة قشور الموالح مثل قشور الجريب فروت أو البرتقال أو الليمون أو اللارنج، لو أضيفت هذه الموالح إلى الطعام أو صنع بقشورها مشروب فإنه يساعد حتما في الشعور بالغثيان.

**العصائر:**

يمكن صنع مجموعة عصائر مثل عصير الزنجبيل مع النعناع والأناناس أو عصير الجزر مع التفاح والشمر وتناوله صباحا فإنه ينهي مشاكل الغثيان طوال النهار.

## القـــيء *Vomiting*

**تعريـــف:**

القيء هو رد فعل انعكاسي مركزه المخ وفي أثنائه تنبسط عضلات المعدة والصمام الذي يفصلها عن المريء مما يسمح بخروج محتوياتها خلال المرء؛ ومن ثم إلى الخارج وتتعدد أسبابه، ولكن ما يخص الجهاز الهضمي منها هو ما يتبع الشعور بالغثيان مثل الاضطرابات المعدية أو المعوية وبعض مشاكل الضغوط النفسية والتوتر.

## العلاج الصيدلي:

علاج القيء التقليدي (الصيدلي) بمركبات الميتوكوبراهيد والدمبيريون Metoclopramide و Dampridone.

# العلاج بالطب الأخضر:

**القرنفل:**

يغلي القرنفل مثل الشاي (من الممكن غليه ومن الممكن صب الماء المغلي عليه) ويشرب قبل الأكل، أو أثناء نوبات القيء.

**الرمان:**

يؤكل الرمان بقشره في الفترات التي يهدأ فيها الإحساس بالغثيان أو القيء، ومن الممكن تجفيف قشر الرمان ثم طحنه واستخدام مسحوقه لعمل مشروب مغلي يشرب دافئا أو باردا قبل الأكل بربع الساعة.

**النعناع (Peppermint):**

يغلى النعناع (الأوراق الخضراء أو المجففة) ويشرب قدر كوب صغير قبل الأكل وبين الوجبات، ومن الممكن وضع قطرات قليلة من زيت النعناع على قليل من الماء أو الليمون.

**الكراوية:**

تغلى الكراوية جيدًا في إناء مغطى ثم تصفى وتحلى بقليل من العسل وتشرب قبل الأكل.

**الزنجبيل (Ginger):**

يخفف الزنجبيل جميع حالات القيء التي لها أسباب هضمية أو التي ترجع أسبابها إلى الجهاز العصبي أو حتى القيء نتيجة الأعراض الجانبية لبعض الأدوية يمكن أخذ جذور الزنجبيل الطازجة ومضغها أو العض عليها أثناء نوبات القيء أو عمل من جذوره الجافة مشرب عشبيا.

**القرفة (Cinnamon):**

بالقرفة بعض المواد التي تخفف من الشعور بالغثيان وبالتالي تكسر الحلقة التي

تصل بالغثيان إلى القيء.

كمـا أن هنـاك مجموعـة مـن الأعشـاب تفضـل في نوبـات القـيء مثـل شـيخ البـابونج والشـبت والكـافور والشـعير والزيتـون ومـن الفواكـه الرمـان والفرأولـة والجوز الكمثري.

## قرحة الإثني عشر
## (*Duodenal ulcer*)

يطلق مصطلح قرحة الإثني عشر على القرحة التي تصيب بطانة الإثني عشر وهي الجزء الأول من الأمعاء، وتعرف أيضًا بالقرحة الببسينية لأنها تحدث في المنـاطق الـتي تتعرض لتأثير الأنزيم الهاضم الببسين (Pepcin)، وتزيد خطورة قرحـة الاثنـى عشـر بزيادة العمر، والسبب الرئيسي في هذه القرحـة بكتريـا تسـمى هيليكوبـاكتر بيلـوري (Helicobacter pylori) وهذه البكتريا وجدوا أنها تنشط مع زيـادة الضـغوط العصـبية والقلق والتوتر وفي الأشخاص الذي لديهم حساسية بالجاهز التنفسي كما أن للقرحة أسبابًا أخرى أهمها تناول الأدوية اللاستروئيدية المضـادة للالتهـاب (NSAIDS) مثـل الأسبرين (Aspirin).

**للوقاية:**

الوقاية من قرحة الإثني عشر تتلخص في التجنب للأدوية التي تسببها، والتخلص من المشاكل النفسية والضغوط العصبية والأكل على فترات متقطعة كميات قليلة من الطعام والامتناع عن التدخين والحد من شرب الشاي.

## العلاج الصيدلي:

أشهر الأدوية هي مانعات $H_2$ ($H_2$ blockors) والتي تحد من الحموضة التي تسبب تآكل جدار الأمعاء، ومعهـا يؤخـذ الببسـير (Pepcid) والتاجمـت Tagamet والزنتـاك Zantac واللوزيك Prilosec.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الزنجبيل (Ginger):**

بالزنجبيل إحدى عشر مركبا لهم تأثير مضاد للقرح، وهـذه المركبـات مـرتين مـن الأكبر إلى الأصغر تركيزا هي: جاول وجنجيرول وكرمين وبيتـا بيـزالين وجـنجيرول ربيتا سيز كيفيلاندرين ويارادول.

إن هـذه المركبـات الدوائيـة بـديل عشـبي للسـيميتدين (Cimetidine) (التاجمـت Tagamet) والرانيتيدين (Ramitidine) (زانتاك zantac) والفاموتيـدين (Famotidine) (Pepcid).

إن توليفة الزنجبيل بعسل النحل مفيدة، يؤخذ الزنجبيل الجاف ويغلـي ثـم يحلـى بعسل النحل لعلاج القرحة.

**عرق السوس (Licorice):**

يحتوي عرق السوس على العديد من المركبات المضادة للقرحـة والـتي تسـهم في علاجها منها حمض الجليسريزيك Glycyrrhizic، كما أن عرق السـوس ومستخلصـات آمنة في الاستعمال الطبيعي ولما كان عرق السوس في حالة القرحة قد يسبب احتباسا بالسوائل وفقدا للصوديوم والبوتاسيوم فقد يؤدي إلى ضـغط الـدم المرتفـع؛ ولـذلك هناك مستحضرات تجارية من عرق السـوس تسـمى عـرق السـوس المعـالج (DGL) (Deglycyrrhihizinated) إن هذا المركب يحمي بطانة الجهاز الهضمي خاصة من التـأثير المنشط للقرحة والذي تسببه أودية المسكنات وعلى رأسها الأسبرين.

**الجذر الأصفر yellow root**

الجذر الأصفر مضاد حيـوي يعمـل علـى مقاومـة بكتريـا (بيلـوري) المسببة للقرحـة والمساعدة في استفحالها يمكن استعمال أعشاب الجذر الأصفر كصبغة، توضع معلقـة كـبيرة من الصبغة على المشروب المحبب (الشاي - العصير-... إلخ) ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

**الكرنب (Cabbage):**

يعتبر عصير الكرنب النيء علاجًا شعبيًا رائعًا للقرح، ويحتوي هذا العصير على كميات كبيرة من مركبين مضادين للقرحة هما الجلوتامين (Glutamine) وميثيل ميثوينين (S-methyle-melhiomine).

ولكن المطلوب كمية كبيرة من عصير الكرنب لتعطي الأثر المطلوب إذ إن المطلوب ربع لتر يوميًا وهذا أمر فيه شيء من الصعوبة.

**الأذريون (Calendula):**

مضاد للبكتريا مضاد للفيروسات -مضاد للفطريات- منشط للمناعة، هذا العشب مفيد جدا في حالات الحموضة خاصة أعراض الالتهاب المزمن للمعدة وللأمعاء والناتج عن القرحة (Hypersencretory Gastritis).

يمكن إعداد منقوع من العشب الجاف أو أخذ الصبغة لهذا النبات مباشرة.

**البابونج (Camamile):**

البابونج علاج مثالي في حالات القرحة المزمنة، ويستعمل البابونج على نطاق واسع كمهضم، كما أنه مضاد لالتهابات القرحة ومطهر لها ومضاد للتقلصات.

**الرواند Rhubarb:**

يفيد الرواند في حالات الحموضة وحالات القرح الناشئة لاحتوائه على عدد من المركبات المضادة للحموضة والمعادلة للحمض الذي يقوم بإزالة الغشاء المبطن للمعدة والأمعاء يستخدم كشراب.

**الكركم (Turmeric):**

الكركم من أعشاب المطبخ، ويستعمل بكثرة في الأكلات، ويعتبر من أرخص علاجات القرح، حيث إنه رخيص الثمن، يمكن استخدام المسحوق مباشرة أو وضعه مع الأكلات.

**إكليلة المروج (Meadow sweet):**

من الغريب أن إكليلة المروج تحتوي على الساليسيلات وهي المادة الموجودة بالأسبرين، ولكنها رغم ذلك تعالج القرحة؛ وذلك لأنه مدمج في مركبات أخرى تمنع من تأثيره على القرحة بوجود التأنينات والجليكوزيرات والفينولات إن الزيت الأساسي لأكليلة المروج له تأثير مضاد للقرح، وهي كذلك يوصى بها في الحموضة وفي سوء الهضم.

**عنب الأحراج (Bilberry):**

يحتوي على مواد تسمى انتسيانوريرات Anthcyanosides التي تحمي من القرح لأنها تساعد على تكوين المخاط الذي يحمي بطانة المعدة من الإنزيمات الهاجمة.

**التوت الأزرق Blueberry**

يحتوي أيضًا على الأنثو سيانوزيدات مثل العشب السابق.

**الجنتيانا (Gentian):**

إحدى الأعشاب المرة التي تزيد من إفراز اللعاب وإفراز المعدة والتي تفيد في علاج القرح، وغالبا ما تستعمل الجنتيانا مع الزنجبيل أو عرق السوس.

**الثوم (Garlic):**

كما هو معروف فإن الثوم مضاد حيوي (بكتيري فيروسي فطري) واسع المجال)؛ ولذلك فهو ذو تأثير عظيم على بكتريا H.pyral المسببة للقرحة، يمكن أخذ فصوص الثوم كاملة أو فرمها، يمكن أخذها مع الحساء أو تناولها مع الجزر والفلفل الأحمر.

**الفلفل الأحمر (Red pepper):**

الشائع أن التوابل الحارة تسبب القرح، ولكن الحقيقة العلمية توضح أن بالفلفل الأحمر مادة الكابسايين Capsaicin التي تعطي طعمه الحار هي مادة مضادة للقرح.

**الأناناس (Pineapple):**

يحتوي على كمية من الجلوتامين Glutamine وهو مركب مضاد للقـرح، وعلـى كميـة من البروملين Bromelain وهو مادة مساعدة على الهضم وتساعد في علاج القرحة.

**الرمان (Pomegrante):**

تعتبر المادة الداخلية للرمان وهي التي تقسم لفصوص من الأعشاب التي أعطت نتائج عظيمة في علاج القرح؛ لأنه تدبغ جدار المعدة وتجعله غير قابل للتقرح.

## الانتفاخ (*Flatulance*)

الانتفاخ هو الذي يسمى الأرياح أو تطبل البطن، ومن أعراضه المغص الـذي لا يزول إلا بعد إطلاق الغازات المعوية وخروجها مـن فتحـة الشـرج، وأهـم أسـباب الانتفاخ الهواء الذي يتم ابتلاعه أو تناول الوجبات الغنية بالألياف أو البقوليـات أو فيروس يصيب الجهاز الهضمي أو التخمر، وتنتج معظم الغـازات في الأمعـاء بسـبب النشويات غير المهضومة، والأمعاء لا تفرز الأنزيمات الضرورية لهضم النشويات وإنما يتم ذلك في المعدة.

### للوقاية:

الوقاية من الانتفاخ بتناول الوجبات المتوازنة مع الابتعاد عن القلق والتوتر، كمـا يمكنـك معادلة الغازات ببعض المركبات خاصة مركبات جلاكتوسيريز مع تجنب مضغ اللبان.

العــلاج التقليــدي يكــون عــن طريــق الســيميثيكون والفلاتيــديل Simethcone و Flatydyl.

### العلاج بالطب الأخضر:

**البردقوش (Marjoram):**

البردقوش يغلي ويشرب كالشاي مساء وصباحًا فإنه يطرد الغازات.

**الزعتر وزيت الزيتون:**

أكل الزعتر مع زيت الزيتون صباحا يقي الانتفاخات طوال اليوم حتى اليوم التالي.

**الكمون:**

يغلي الكمون جيدا في إناء مغطى للاحتفاظ بمواده الفعالة ثم يحلى بعسل النحل أو سكر النبات ويشرب قدز كوب صباحًا ومساءً.

**الينسون والكراوية:**

هذه الحبوب متوفرة وسعرها زخيص وهي تعمل على تهدئة اضطرابات المعدة الأمعاء والتخلص من الانتفاخات.

**النعناع:**

يغلى النعناع ويحلى ويشرب كمشروب عشبي صباحًا ومساءً وحين تسبب الانتفاخات في مغض.

**الأعشاب المتنوعة:**

أي عشب يلطف الجهاز الهضمي فإن له دور في تقليل الانتفاخات وطرد الغازات وهناك الكثير من هذه الأعشاب التي تحتوي على المواد الكيميائية الطاردة للغازات، وعلى سبيل المثال:

الكافور واليوجينول والقرنفل والشمر والشبت والمريمية والريحان والبابونج والقرفة والثوم والخزامي والزنجبيل والليمون وجوزة الطيب والطرخشقون والعرعر والزعفران والكرفس والزيزفون.

كل هذه الأعشاب سالفة الذكر لها دور في علاج الانتفاخات وعليك أن تنتقي ما يناسب ذوقك طعما أو استخدام أمزجة الأعشاب، كالينسون مع الزيتون والنعناع أو الكراوية مع الشمر، أو الكافور مع المتنول والقرنفل وهكذا.

## عسر الهضم (*Indigestion*)

هناك العديد من الأعشاب التي تساعد على التخفيف من آلام عسر الهضم، وتعمل على فتح الشهية.

### العلاج بالطب الأخضر

**البابونج (Camonile):**

البابونج من المواد الطاردة للغازات الملطفة للمعدة وهو فعال جدًا في حالات عسر الهضم خاصة لمن يتناولون الطعام ثم يتوجهون للنوم، مشروب البابونج له تأثير جيد، ولكن التأثير الممتاز لصبغة البابونج.

**النعناع الفلفلي (Peppermint):**

يخفف النعناع اضطرابات الهضم والعديد من أسباب المغص وسوء الهضم ويشرب النعناع كمشروب عشبي مركز في حالة الإحساس بعدم الشبع مع الامتلاء أو وجود شعور بعدم الرغبة في الطعام.

**حشيشة الملائكة (Angelica):**

جذور الأنجليكا أو حشيشة الملائكة فعالة جدًا في علاج عسر الهضم وما تصاحبه من اضطرابات هضمية، كما أن العشب يساعد في علاج تقلصات المعدة الخفيفة والمستمرة، وله أثر جيد في حالات انعدام الشهية، والجرعة اليومية المقترحة هي صنع مشروب عشبي بوضع ثلاث ملاعق من العشب الجاف إلى ما يعادل كوب متوسط من الماء وشربها قبل الأكل وبين الوجبات.

**الزنجبيل (Ginger):**

فوائد الزنجبيل مؤكدة بالنسبة للدوار والغثيان والحموضة والمغص ولذلك هناك مشروب الزنجبيل لسوء الهضم وهو عبارة عن ملعقة صغيرة من الزنجبيل توضع في

ماء مغلي وتشرب مع الوجبات وفي أثنائهـا، إن هـذا يعمـل علـى تحفيـز انقباضـات العضلات الموجبة التي تحرك الطعام خلال الأمعاء أثناء الأكـل، وبهـذا تسـاعد علـى الهضم وتعالج مشاكل سوء الهضم.

**البردقوش (Marjoram):**

البردقوش يعتبر نوعًا من أنواع النعناع العطري؛ ولذلك فإن لـه فوائـده الملطفـة المهضمة، ويستخدم البردقوش لعلاج عسر الهضم بطريقتين، طريقة الوقاية وهي عـن طريق مضغ العشب، وطريقة العلاج وهي عـن طريـق تحضـير مشـروب البردقـوش المركز لعلاج آلام عسر الهضم كالمغص والتقلصات.

**الببايا (Papaya):**

نوع من الفواكه يشبه الأناناس وهـو يحتـوي علـى أنزيمـات محللـة للبروتينـات؛ وبالتالي تقلل الحمل المناط بالأمعاء في عملية الهضم مما يساعد على سهولة الهضم.

**الأناناس Pineapple:**

يشرب عصير الأناناس الطازج قبـل وجبـات الطعـام الدسمـة خاصـة وجبـات البروتينات الحيوانية؛ لأنه يساعد على هضم البروتينات بصفة خاصة.

**التين Fig:**

من الفواكه ذات الأثر المحبب للجهاز الهضمي، والتين يحتوي على عـدة أنزيمـات تعمل على تسهيل هضم الدهون والبروتينات ومنع تخمر النشـويات، وتسـاعد علـى حركة الأمعاء وسرعة إفراغ محتويات المعـدة إلى الأمعـاء ممـا يسـاعد في إنجـاز عمليـة الهضم في سهولة ويسر.

**الفلفل الأحمر Red pepper:**

يستخدم الهنود والصينيون التوابـل في معالجـة سـوء الهضـم، وعلـى رأس هـذه

التوابل الفلفل الأحمر فهو فاتح للشهية مساعد على الهضم.

**الروبيبوز Robiboss:**

استخدم مشروب الريبيوز بداية كملطف لحالات المغص لدى الأطفال، ثم ظهرت أهميته كمساعد لعمليات الهضم والاستفادة من الطعام وهو من المشهيات.

- **الأعشاب الطاردة للغازات:**

تعتبر الغازات والأرياح من أكثر الأسباب المؤدية لسوء الهضم والمغص والتقلصات، وهناك أعشاب متنوعة لطرد الغازات ذكرت في علاج الانتفاخات، وعلى سبيل المثال: الكراوية والكرفس والقرنفل والثوم والشمر والشبت والزيزفون والكمون والكزبرة وجوزة الطيب والنعناع والبصل والمريمية والبقدونس والزعتر والكرم والنعناع واليانسون والزنجبيل، كما أن هناك الحبهان والشاي وإكليل الجبل والليمون والأرقطيون وغيرها الكثير اختر ما يناسبك ويناسب تذوقك.

## تنظيف المعدة (*Stomach wash*)

المعدة من أجهزة الجسم التي تعتبر خط المواجهة الأولى للمواد التي تدخل الجسد فهناك المواد الملوثة وهناك الأطعمة المعالجة وراثيًا وإشعاعيًا وهرمونيًا، وهناك الأغذية المسممة وغيرها، ومن حين لآخر يجب أن تنظف المعدة لتستطيع مواصلة عملها.

## العلاج بالطب الأخضر:

**البصل onion:**

يعصر البصل ويشرب ماء البصل صافيًا أو يخفف بالماء مرة كل شهر.

**النعناع (Peppermint):**

تعصر أوراق النعناع ويخلط عصيرها بالعسل وتشرب على الريق.

**الهليلج:**

يؤخذ فنجان من الهليلج المطحون، ويضاف على ربع كيلو عسل نحل مـن النـوع الجيد، وتؤخذ ملعقة على الريق يوميًا ثم يتبع ذلك شرب كوب لبن حليب بارد.

**السنوت:**

يؤخذ السنوت مع عصير البصل أو مع العسل النّحل فهو عظيم النفـع لتنظيـف المعدة وغسلها.

## تقويـــــة المعـــدة

**الثوم (Garlic):**

يفرم الثوم ويعجن في العسل (بمقدار 3 فصوص ثوم لكل ملعقة كبيرة أو فنجان صغير من عسل النحل ويؤكل على الريق.

**البابونج:**

يغلى البابونج كالشاي، ويحلي بعسل النحل ويشرب قبل النوم.

**البردقوش والنعناع:**

يشرب يوميًا كوب صغير من مغلي البردقوش مع كوب من مغلي النعناع.

ملحوظة: الإكثار من البردقوش يضعف جنسيًا.

**الينسون والكراوية:**

يغلى الينسون جيدًا وتغلى الكراوية جيدا (كل على حده) ثم يشرب كوب مساء وكوب صباحًا.

**الرمان والشمر:**

يؤخذ قشر الرمان المجفف في الظل، ويطحن ويؤخذ منه قـدر فنجان، ويضـاف

عليه فنجان من الشمر المطحون، ويؤخذ منه ملعقة سفوف علـى الريـق مـع اتباعهـا بكوبـ من الحليب المحلى بعسل النحل.

## التهاب المعدة (*Gastritis*)

**زيت الورد:**

توضع 7 قطرات من دهن الورد على كوب حليب، ويشربـ قبـل النـوم يوميًـا، وعن الشعور بالآم التهاب المعدة يمكن شرب هذا المشروب صباحًا ومساءً.

**مجموعة الأعشاب:**

يؤخذ ملعقة من العرقسوس وملعقة من الزعتر وملعقة من البابونج وملعقة مـن الحبة السوداء وملعقة من الحلبة المطحونة وملعقة من بـذر الكتـان المطحـون وملعقـة زهر الزيزفون، ويغلى الكل معا غليا جيدا، ثم يبرد ويعبأ في زجاجة تحفـظ في مكـان بارد ويشرب ملعقة مثل الأكل.

**الحبة السوداء:**

تعجن الحبة السوداء في عسل النحل ويحلى بها كوب من الحليب أو توضع على علبة زبادي وتؤكل مساء.

**الرمان:**

يجفف قشر الرمان في الظل ويطحن ويصفى ويوضع قدر معلقـة مـن المسـحوق على قدر معلقتين من عسـل النحـل ويؤكـل صباحًا ومسـاءً، ومـن الممكـن شـرب الزنجبيل بعدها.

## نزيف المعدة (*Haemoptysis*)

هناك عدة أسباب لنزيف المعدة، أشهرها وأخطرها القرحة النشطة، وهناك دوالي المريء التي تفتح في المعدة أو دوالي جدار المعدة.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الصفصاف:

يغلى لحاء الصفصاف جيدًا ثم يحلى بعسل (قدر ثلاث ملاعق عسل نحل كبيرة) على فنجان من مغلي الصفصاف، ويشرب عند حدوث النزيف، ثم يؤخذ قبل النوم وصباحًا على الريق.

### البلسان:

تؤخذ ملعقة من دهن البلسان على الريق ثم تشرب الحبة السوداء غير محلاة.

### النعناع:

يؤخذ نعناع أخضر ويعصر وذلك بعد فرمه وضغطه في قطعة قماش، ويؤخذ منه قدر ملعقة صغيرة على كوب ماء بارد عليه بضع قطرات من الخل ويشرب بعد الإفطار وبعد العشاء.

### اللبن مع العسل:

كوب من اللبن المثلج المحلى بعسل النحل الجيد ثم يتبعها بأكل رمانة كاملة بقشرها ومحتوياتها الداخلية.

## المعدة المضطربة

المعدة المضطربة هو مصطلح يطلق حينما تتعدد آلام المعدة بين التقلصات الوقتية والمغص المستمر وسوء الهضم مع وجود الانتفاخات والشعور بالامتلاء مع التهاب المعدة وتعرضها للنزيف أو لوجود قرحة بها.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الجنسنج:

تغلى جذوره جيدًا ويشرب منه صباحًا ومساءً فهو مقوي لجدار المعدة ومنشط

لبناء الخملات كما أنه مضاد حيوي (بكتيري - فطري - فيروسي) مفيد في القضاء على جراثيم المعدة.

**النعناع:**

يغلى النعناع الأخضر مع الحبة السوداء ويحلى بالعسل.

**معجون المعدة:**

يؤخذ فنجان حبة سوداء مطحونة وهليلج أسود قدر نصف فنجان مع نصف نجان حب الرشاد ونصف فنجان حصى البان (إكليل الجبل) مع نصف فنجان زنجبيل وربع فنجان من إلفلفل الأبيض وملعقة من الصبر السقطري، وتكون جميع هذه الأعشاب مطحونة، ويخلط الجميع سويا ويسف من ذلك يوميًا ملعقة صغيرة على الريق مصحوبا بكوب من الحليب (والتحلية حسب الرغبة وحبذا لو كانت بعسل النحل).

# الأمعـــاء

## الإسهال (*Diarrhea*)

**تعريـــف:**

الإسهال عبارة عن إخراج براز مائي بصورة متكررة علي غير المعتاد والإسهال نفسه ليس مرضًا، وإنما هو من الأعراض المصاحبة للعديد من الأمراض التي تترواح من الأمراض العادية إلى الخطيرة وفي أحيان كثيرة يكون الإسهال وسيلة الجسم لتخليصه من السموم أو التسمم الغذاء ويتنوع علاج الإسهال حسب طبيعته، فهناك الإسهال الذي يختلط بالمخاط فهو يسبب الطفيليات، وهناك الفضلات الخضراء ذات الرائحة الكريهة وهي تعني سوء الهضم، وهناك الدم في البراز الذي يعني العدوى البكترية، وهناك الديدان التي قد توجد مع الإسهال وهناك علامات تستدعي سرعة التدخل لوقف الإسهال منها الحمى الشديدة، وظهور علامات الجفاف (اللسان

الجاف، والجلد الجاف، والعيون الغائرة) ووجود الدم بالبراز.

والإسهال ينتج إما من زيادة حجم السوائل في البراز أو زيادة حركة الأمعاء ومن أعراضه تكرار التبرز مع كون البراز شبه سائل مع اضطرابات حركة الأمعاء والتي تظهر في شكل مغص ومن أسباب الإسهال في الجهاز الهضمي أمراض العدوى البكترية أو الطفيلية أو الفيروسية والالتهابات كالتهاب القولون وهناك عدم ضبط الطعام والتسمم الغذائي والتوتر.

## للوقاية:

الوقاية من الإسهال يكون بتجنب الأطعمة الحريفة والامتناع عن أنواع الأطعمة التي تسبب الحساسية لبعض الناس كاللبن أو الأسماك المعلبة أو الأسماك المملحة.

## العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي يكون عادة بمحلول معالجة الجفاف وبعض أنواع المضادات الحيوية المؤثر على بكتريا الجهاز الهضمي أو بقاتلات الطفيليات، وهناك بعض الأدوية التي تقلل من حركة الأمعاء مثل الأيموديوم Imodium والبزمول Bismal، وهناك الأدوية التي تساعد على تكون كتل من الطعام مثل السمكيا Smecta والكابكت Dapect والأيدسليفوريك Ercefornyl وغيرها كما أن هناك الأغذية المساعدة كالجزر والبطاطس والأرز والتفاح والموز والخشاف.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الشاي (Tea):

يعتبر الشاي المعتاد هو من أكثر المواد القابضة في الأعشاب لاحتوائه على التانينات Tnnins وهي التي تعمل على قبض الأنسجة وهذا الفعل القابض يقلل من التهابات الخمائل كما أن بالشاي مواد تتحد مع طبقة الرويتر في الأغشية المخاطية الملتهبة مما يؤدي إلى زيادة سمكها وبالتالي يبطئ من عملية امتصاص السموم ويحد من الإفرازات.

**التوت الشوكي (التوت الأسود) Blackberry:**

يحتوي أيضًا على التانينات كالشاي ويقوم بنفس الفعل من حماية الأغشية والفعل القابض.

**التوت العليق Rospberry:**

هو من أقرب النباتات إلى التوت الشوكي ويشبهه في محتواه المرتفع من التانين سابق الذكر.

**الخروب (Carob):**

يسف مسحوق الخروب أثناء الإسهال فهو مفيد في حالات الإسهال الذي تسببه العدوى الفيروسية أو البكترية، وفي حالات التسمم الغذائي ومن أشهر فعاليته المثبتة في علاج السالمونيلا Salmonella وهو النوع الأشهر من التسمم الغذائي.

**عنب الأحراج (Baleberry):**

الفاكهة المجففة من عنب الأخراج (وليست الطازجة هي المفيدة في علاج الإسهال الآن المجفف منها غني عادة التانين والبكتين لقلة تركز الماء في الثمرة.

**التوت الأزرق Blueberry:**

له نفس إمكانيات ومحتويات عنب الاخراج في علاج حالات الإسهال الحادة.

**الغافث Agrimany:**

أوراق الغافث الأخضر قابضة للأمعاء مما يقلل من حركة الأمعاء؛ وبالتالي من امتصاصها للمواد الضارة.

**التفاح Apple:**

قلب التفاح بصفة خاصة مليء بالبكيتين Pectin والذي يمتص الماء من الأمعاء؛ وبالتالي تتكون كتلة من الطعام مما يعالج الإسهال، وجدير بالذكر أن عصير التفاح منظم لحركة الأمعاء فهو مفيد في حالات الإسهال والإمساك؛ لأن له تأثير مزدوجا

فيعمل في الاتجاهين يمسك الأمعاء في حالة الإسهال ويساعدها في حالة الإمساك.

**الجزر Carret:**

يقطع الجزر وتعمل منه حساء الخضار (جزر سوتيه) فالجزر المطبوخ يعمل على تلطيف الأمعاء ويساعد الخملات الماصة في الأمعاء على استعادة نشاطها كما أنه يعمل كتلة من الطعام Food bulk مما يقلل فقد الجسم للسوائل.

**الحلبة Fenugreak:**

تحتوي بذور الحلبة على الهلام النباتي؛ وبالتالي فهي تنتفخ في القناة الهضمية وتخفف من الإسهال، ولكن ينصح بعدم الإفراط في الحلبة؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى الإمساك ومتاعب بالبطن.

**الحمص:**

يقوم بنفس دور الحلبة في الانتفاخ في حال وجوده بالأمعاء، ويمتص الماء من القناة الهضمية مما يجعل البراز متماسكا ويمنع الإسهال ويقلل من محتواه المائي.

**السنديان Oak:**

السنديان أو البلوط يحتوي لحاؤه على مادة قابضة يمكن تجفيف اللحاء وعمل شاي عشبي منه.

**الرمان Pomegranate:**

تحتوي حبات الرمان وبذوره على مادة قابضة تساعد في حالات الإسهال كما أن قشره وزهره يعمل على دبغ جدار المعدة والأمعاء وحمايتها من تأثير السموم التي تخرجها البكتريا.

**جذور القطونا (Psyllium):**

عشب رائع في امتصاص الماء ليعطي كتلة حجمية للبراز وهو غني أيضًا بالهلام النباتي.

**ملحوظة:** قد يسبب حساسية لدى البعض فعليك استخدام قدر صغير أولا فإن سبب ذلك حساسية فلا تستخدمه مرة ثانية.

**شيح البابونج Camomile:**

يصنع مشروب من شيح البابونج فهو سائل يظل لأطول مدة في الجهاز الهضمي مما يمنع من حدوث الجفاف ويعوض الفاقد من الماء بالتبرز كما أنه يساهم في إعادة الخملات الماصة في الأمعاء إلى عمل.

**بعض الوصفات العشبية:**

- يطحن نبات «أصابع زينب» بعد تنقيته ثم يمزج قدر معلقة صغيرة بعصير الليمون أو البرتقال ويشرب بالماء.
- تحمص ثمار شجرة البلوط (أو اللحاء إن لم توجد الثمار) مع نخالة الذرة ويسف منه قدر ملعقة مع كل وجبة.
- يطحن الحمص ويطبخ على النار ويضاف إليه النشا على شكل (مهلبية) ويحلى بعسل النحل ويؤكل صباحًا ومساءً.
- يغلى الجزر مع الأرز غليا جيدا حتى الطبخ ثم يهرس الجزر بالأرز ويصفى فيشرب العصير الناتج، ويؤكل الطبخ مع شرب كميات من السوائل أو العصائر الطبيعية.
- تطحن الحلبة ويضاف إليها ماء الأرز ويشرب قدر نصف فنجان حتى ينطقع الإسهال.
- تغلى جذور الرمان الجافة ثم تحلى بعسل النحل أو سكر النبات وتشرب على الريق صباحا وقبل النوم مساء.
- تنقع قدر ملعقة صغيرة من الزيزفون مع قبلها من الزعتر والعرعر في كوب ماء وتشرب ثلاث مرات يوميًا.

- يؤخذ مقدار متساو من ثمار السفرجل والجوز مع ملء فنجان صغير من أوراق الريحان والورد والنعمان والزعتر.
- يحبذ الإكثار من تناول الموز والجوافة والرمان والجزر المسلوق والكوسة المسلوقة والبطاطس المسلوقة، ومن الممكن سف مسحوق الحلبة أو الحمص مع الإكثار من تناول السوائل والعصائر.

## الدوسنتاريا (*Dysentry*)

مصطلح يطلق على عدد من الاضطرابات التي تتسم بالتهاب الأمعاء، وتتسبب فيها مهيجات كيميائية أو بكتريا أو فيروس أو حيوانات أولية (كالأميبا) أو ديدان أو طفيليات وهناك نوعان رئيسيان للدوسنتاريا.

1- الدوسنتاريا الأميبية. 2- الدوسنتاريا العضوية.

والدوسنتاريا تؤدي إلى الإسهال وفقدان الماء وظهور الدم أو المخاط أو الصديد في البراز مع المغص بالمعدة والتقلصات بالأمعاء والغثيان والقيء والتعنية أثناء التبرز.

### مقترحات مفيدة:

الراحة التامة في الفراش إلى أن تزول الأعراض لأن الحركة تعمل على سرعة حدوث المضاعفات.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الرمان** (Pamegrante):

يجفف قشر الرمان ويحمص في النار ويطحن ويشرب كالقهوة، ويكون محلي بعسل النحل، ومن الممكن أن يؤخذ قشر الرمان مع القرض ويحمصان ويطحنان معا ويخلط بعسل نحل لعمل معجون ثم يؤكلان، ويعقب ذلك شرب كوب كبير من عصير الليمون أو البرتقال صباحًا ومساءً.

**الزنجبيل (Ginger):**

تطحن ثلاث ملاعق من الزنجبيل مع ثلاث ملاعق من الحبة السوداء ويعجنون بعسل النحل ويؤكلون بعد كل وجبة.

**عسل النحل:**

يشرب عسل النحل قدر فنجان على الريق وقبل النوم لمدة أسبوع.

**سلطة الفواكه:**

يصنع سلطة فواكه من الموز والتفاح والجوافة والأناناس والرمان فإن لها تأثيرا جيدا.

**خلطة الدوسنتاريا:**

3 ملاعق صغيرة من قشر الرمان المطحون مع مثلها من الحبة السوداء المطحونة والزنجبيل المطحون، ويحلى الجميع بعسل النحل ويضاف إليهم عصير الليمون فإنها تجمع جميع الأعشاب المذكورة سابقا وبها فوائد عظيمة فهي تقضي حتى على الطفيليات المتكيسة التي يصعب علاجها بالدواء الصيدلي.

## الإمساك (*Constipation*)

الإمساك يقصد به قلة عدد مرات التبرز مع كون البراز صلبًا، وأهم أسباب الإمساك عدم كفاية مقدار الألياف في الطعام وعدم كفاية السوائل، كما أن الافتقار إلى ممارسة الرياضة مما يساعد على الإمساك لعدم وجود دورة دموية منتظمة.

هناك الأمراض الكثيرة التي تسبب الإمساك مثل الفشل الكلوي وخمول الغدة الدرقية والاكتئاب.

وهناك الأمراض الكثرة التي يسببها الإمساك مثل البواسير والتهاب الزائدة الدودية والفتاق والأرق والبدانة.

وتشمل أعراض الإمساك الخمول والمغص والانتفاخات والاضطرابات المعوية وصعوبة التبرز.

للوقاية:

تشمل الوقاية من الإمساك إضافة المزيد من الألياف إلى الأطعمة مثل الفواكه الطازجة والخضراوات التمرين على شرب الكثير من الماء تناول الخبز الأسمر ونخالة الدقيق (الردة).

## العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي للإمساك يبدأ باللبوس خاصة المحتوى على الجلسرين أو الحقنة الشرجية مرورا بالملينات المنشطة مثل اللاكتيلوز Lactulose.

## العلاج بالطب الأخضر:

**نبات البرغوث (سيليوم):**

يستخدم قشر بذور نبات البرغوث كملين.

ملحوظة: تستخدم بحذر لقوتها مما قد يسبب إسهال.

**جذور الرواند (Rhubarb):**

تستخدم جذور الرواند في حالات الحموضة وحالات الإمساك بنجاح شديد تطحن جذور والراوند، ويصنع من مسحوقها شراب عشبي ملين.

**التفاح (Apple):**

قلب التفاح يؤكل، أو يصنع عصير من التفاحة كلها بقشرتها وقلبها فهذا العصير منظم لحركة الأمعاء.

**شيح البابونج (Camomile):**

يصنع مشروب عشبي كالشاي من أوراق شيح البابونج الجافة أو الطازجة

وتشرب ثلاث مرات يوميًا.

**عرق السوس Licorice:**

يشرب عرق السوس غير المحلى أو المحلى بقليل من سكر النبات قبل النوم.

ملحوظة: يؤدي عرق السوس في الكميات الكبيرة إلى احتباس الماء والصوديوم والبوتاسيوم مما يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم؟

**الثوم (Garlic):**

تؤخذ فصوص الثوم أو مفرومها على كمية كبيرة من الماء صباحًا ومساءً.

**الكتان (Flax):**

تناول قدر ثلاثة ملاعق كبيرة من حبوب الكتان السليمة أو ملعقتين من الحبوب المطحونة مرتين يوميًا مع شرب كمية كبيرة من الماء (خمسة أكواب في كل مرة).

**جذر قطونا (Psyllium):**

تحتوي بذور هذا العشب على الألياف المخاطية وهي بالتالي تمتص جزءًا كبيرًا من السوائل الموجودة في القناة الهضمية مما يجعلها تزداد حجمًا فيزداد حجم البراز ويضغط على جدار القولون مما يسبب انقباض عضلات الأمعاء.

**ملحوظة:**

1- قد يسبب بعض الحساسية.

2- يجب شرب كميات كبيرة من الماء حتى لا تصاب بانسداد معوي.

**الصبار (Aloe):**

الصبار مسهل قوي، فيجب استخدامه بحذر؛ لأنه قد يسبب الإسهال الدفوي.

**النبق Buck thorn:**

للنبق خاصية الملينات الهادئة والتي تسهل حركة الأمعاء وخروج البراز غير صلب.

**السنا (Senna):**

يحتوي على مادة كيميائية ملينة تسمى الأنثراكينونات (Anthra auinanes) وهـي مادة قوية تستعمل في حالة الإمساك المزمن.

**ملحوظة:** لا يستخدم في الحمل والرضاعة.

**الحلبة Fenugreek:**

كما تستخدم في الإسهال تستخدم الحلبة أيضًا في الإمساك لتكوين زيادة في حجم البراز الذي يدفع هذا البراز إلى تحفيز القولون لانقباض عضلاته للإخراج.

**ملحوظة:** يجب شرب كميات كبيرة جدا من الماء لا تستخدم أكثر مـن ملعقـتين صغيرتين في المرة.

**الوصفات العشبية:**

- كمية متساوية (بقدر ملعقـة صـغيرة) مـن عـرق السـوس والـورد والخبيـزة والزعتر تنقع في الماء ويشرب المستخلص المائي للمنقوع صباحًا ومساءً.
- أسلق بعض سيقان الرواند مع كوبا من عصـير التفـاح وكوبـا مـن الليمـون المقشر وملعقة كبيرة من عسل النحل المتماسك.

**ملحوظة:**

الرواند ملين قوي جدا ويستخدم بحذر وعند تجريب الوسـائل الخفيفـة الأكثر رقة أولا.

- الإكثار من تناول بعض الفواكه كالتفـاح والخـوخ وبعـض الحبـوب كـاللوز والسوداني.

وبعـض الثمـار كـالثوم وبقلـة الملـك والخبيـزة وبعـض الأعشـاب كالأفسـنتين والبابونج والشمر والعرعر والزعتر.

## الديـــــدان

الديدان هي كائنات طفيلية تهاجم القناة المعوية للإنسان ومنها الديدان المفلطحة والديدان الدبوسية والديدان الحلقية والمدورة والديدان السوطية والديدان الشريطية.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الزنجبيل Ginger:**

إن جذور الزنجبيل ذات الرائحة النفاذة فعالة جدا في القضاء على الديدان، كما أن خلاصة الزنجبيل توقف حياة يرقات الديدان خلال 4 ساعات وتقضي على الديدان البالغة في خلال أقل من يوم.

**القرع Pumpkin:**

تشل بذور نبات القرع حركة الديدان المعوية مما يجعلها لا حركة لها، وبذلك يسهل طردها خارج الجهاز الهضمي كلها، وكثيرا ما تستخدم بذور القرع مع أوراق الزنجبيل.

**الشيح Warmseed:**

يقيض الشيح على كل الديدان فهو مقاوم واسع المجال لك للديدان التي تقتحم جهاز الإنسان الهضمي، والشيح يضاف إلى أنواع الحساء في الحالات العادية، أما في الحالات المزمنة فيتم صنع مشروب مركز من مستخلصه أو يتم استخدام زيت الشيح نفسه.

**ملحوظة:** زيت الشيح قوي جدًّا، ويسبب تسمما حتى في الجرعات الصغيرة فيجب الاقتصار على شراب الشيح.

**الثوم (Garlic):**

يستخدم الثوم بنجاح فائق في طرد الديدان الدبوسية وفي العلاج من بعض

الطفيليات المزمنة كالأميبا والجيازيا يمكن عصر 5 فصوص مس الشوم في كـوب مـن عصير الجزر وشربها على الريق وقبل الغذاء وقبل العشاء.

**البابايا Papaya:**

تمضغ بذور البابايا أو تبلع كالأقراص وهـي تقضـي علـى الديـدان خاصـة ذات الأحجام.الكبيرة منها.

**الكركم Turmeric:**

الكركم من التوابل لذيذة، وهو مفيد في علاج (النيوماتودا) ويحتـوي الكـركم على عدة مركبات ذات نشاط مضاد للطفيليات والديدان، وهي من الأعشاب القوية القاتلة للديدان، يمكن أخذ الكركم كمسحوق ويمكن إضافته إلى الأكلات لأنه يعطـي طعما محببًا.

**القرنفل Clove:**

يشرب الشاي العشبي للقرنفل للتخلص من الديدان وهو ذو فعاليـة ضـد جميع أنواع الديدان المعوية المختلفة، إذ يحتوي على الأنزيمات المحللة للبروتين والـتي تلعـب الدور الرئيسي في القضاء على الديدان بالدخول إلى حامضها النووي وتدميره.

**الفواكه طاردة الديدان:**

الرمان والتين الأناناس والخبيزة تستعمل لطرد الديدان.

**الترمس:**

يؤخذ الترمس هو جاف، ويطحن قدر فنجان ويعجن في كوب عسـل النحـل، وتؤخذ منه ملعقة على الريق يوميًا لمدة ثلاث أيام فإنه يقتل الديدان ثم تؤخـذ شـربة خروع لتطرد ما قتل من الديدان.

**الزعتر:**

يطحن فنجان من الزعتر، ويعجن في برطمان عسل وتؤخذ منه ملعقة يوميًا على الريق.

شيح البابونج (Camemile):

يؤخذ شيح البابونج قد رفنجان صغير وينقع في كـوب مـاء سـاخن لمـدة نصـف الساعة ثم يضاف عليه ملعقة زيت زيتون وليمون بنزهير ويشرب دفعة واحـدة علـى الريق ولا يفطر حتى موعد الغداء فإن ذلك المشروب سينظف المعدة م الطفيليات.

الكرنب (Cabbage):

لعق الكرنب وذلك بتقطيع أوراقه ويضرب في الخلاط مع القليـل مـن المـاء ثـم يصفى وتوضع عليه البهارات والملح ويشرب قبل النـوم، وفي الصـباح تؤخـذ شـربة خروع.

المحلب:

يؤخذ قدر ثلاثة ملاعق كبار من المحلب، ويطحن جيدا ثم يعجن في كوب عسـل على نار هادئة ويؤخذ ملعقة على الريق يوميًا لمدة أسبوع.

## الوصفات العشبية:

- يؤخذ مقدار من ورق التوت مع مثله من ورق الخـوخ وسـعف النخـل ثـم يطبخ مع سبع ثمرات من التين ثم يصفى ويشرب مـن قبـل النـوم ويؤخـذ على الريق عسل النحل.
- يغلي قشر الأترج أو التفاح بالحليب فإنه يقتل جميع الديدان.
- يؤخذ بذر اليقطين (القرع) قدر ثلاث ملاعق كبيرة وتطحن جيدًا، وتمزج في كوب من الحليب، ويشرب مساء مع أخذ شـربة زيـت الخـروع في الصـباح (وهذه نافعة جدا في حالة الديدان الشريطية).
- يؤخذ 5 فصوص من الثوم مع مقدار مساو في الوزن من الزعتر والبـابونج وكف الذئب وأزهار الأقحـوان وتنقـع في مـاء مغلـي ثـم تصـفى ويشـرب من الماء.

## الطفيليات المعوية

### تعريف:

الطفيليات هي من الكائنات التي تغزو الجهاز الهضمي وتسبب له أمراض سوء الهضم الإسهال والانتفاخ والمغص والغثيان والقيء.

### الوقاية:

تكون الوقاية من هذه الطفيليات باختصار عن طريق النظافة، نظافة الأيدي قبل الأكل ونظافة الطعام نفسه وغسل الخضروات والفاكهة جيدا، وطهو الطعام بصورة جيدة بالغلي أو السلق أو الشواء الجيد.

### العلاج الصيدلي:

يعتبر المترونيدازول (Metronidazole) هو العلاج الأشهر والأقوى في علاج جميع الطفيليات وهو مضاد طفيلي واسع المجال ويقضي كذلك على البكتريا اللاهوائية.

### العلاج بالطب الأخضر:

**الكينا (Cinchona):**

لحاء الكينا هو الذي يستخرج منه الكينية (Quinine) الذي يستخدم في علاج الملاريا وميكروب الملاريا قريب الشبه بالأميبا (Amoeba) في طريقة إحداثه الأضرار بالأمعاء، تنقع نصف ملعقة من اللحاء المسحوق في كوب مغلي لمدة ربع ساعة وتشرب منه ثلاث مرات يوميًا.

ملحوظة: طعمه شديد المرارة.

**عرق الذهب (Ipecac):**

بهذا العشب ثلاث مركبات قاتلة للطفيليات خاصة طفيليات الأميبا والجيارديا

وهـذه المركبـات هـي سيفالين (Cephaeline) وإمـتين (Emetine) والديهيـدروإمتين (Dehydroemetine)، وتستخدم صبغة عرق الذهب بواقع 30 نقطة من صبغة عـرق الذهب على كوب من الماء.

**الختم الذهبي (Golden seal):**

هذا العشب غني بمادة البربرين (Berberine) المادة الفعالة ضد الأميبا وهـو شـبيه بمادة الميترونيررازول.

**ملحوظة:**

1- هذا العشب قوي وله أعراضه الجانبية وهو سام في الجرعات العالية.

2- يمنع أخذه للحوامل؛ لأنه عشب مجهض.

**البابايا (Papaya):**

تحتوي على مركبات مطهرة وقاتلة للطفيليات والديدان والمركب الفعـال هـو مركب الكاربين (Carpaine) وتمضغ بذور البابايا أو تطحن بذورها وتضاف إلى عصير الفاكهة، ويمكن عمل مشروب عشبي بمسحوق بذورها مع تحليته بعسل النحل.

**الكبابة (Cubeb):**

نوع من التوابل شبيه بالفلفل الأسود وهو شديد الفعالية في عـلاج الدوسـنتاريا الأميبية، ويمكن وضعه في الحساء أو على الأطعمة المختلفة.

**الراسن (Elecampane):**

يحتـوي الراسـن علـى اثـنين مـن المركبـات المضـادة للأميبـا الانتولاكتـون (Alantolactone) وأيزوالانتولاكتون (Isoalantalactone) وهو من النباتات الآمنية.

يغلى الماء ويضاف إليه قدر ملعقة صغيرة من العشـب الجـاف، ويشـرب ثـلاث مرات يوميًا.

**ملحوظة:** يسمى الراسن بزهرة الشمس البرية.

**الآني (Annie):**

ويسمى الآني الحلوة (Sweet Annie) المادة الفعالة ضد الأميبا فيه هي مادة الأرتميزينين (Artemisinin) وهي مادة فعالة في صورتها الخام، ولكنها في الجرعات العالية قد تسبب تسمما ولذا تستخدم بحرص، يصنع منها مشروب مغلي كالشاي.

**الشيح:**

يغلى الشيح قدر ملعقة صغيرة في كوب ماء، ويشرب كمشروب عشبي، ومن الممكن أن ينقع الشيح في الماء طوال الليل ويشرب صباحا محلى بالعسل.

**الثوم والبصل (Garlic & onion):**

الثوم والبصل من المطهرات المعدية والمعوية ومن المضادات لكافة أنواع الكائنات الغازية للجهاز الهضمي، سواء كانت بكتريا أو فيروسات أو طفيليات أو فطريات أو ديدان لذا ينصح باستخدامها على نطاق واسع في حل جميع مشاكل الجهاز الهضمي وتنظيفه وتنقيته.

## القولون العصبي (*Spastic colon*)

عبارة عن مجموعة من الأعراض المرضية عبارة عن مغص شديد بالبطن مع وجود غازات وانتفاخات وإمساك مع فترات متقطعة من الإسهال، وأهم أسبابه نقص الألياف في الغذاء، وعدم الانتظام في الطعام، ونقص الألياف في الغذاء، وتسوء الأعراض عند نقص المكونات الأساسية في الطعام (الطعام السريع Take away)، وفي فترات التوتر العصبي، وتتراوح شدة المرض بين النوبات البسيطة إلى التقلصات التي تصل بالمريض إلى وحدة الطوارئ.

### للوقاية:

من طرق الوقاية الفعالة الإكثار من الوجبات الغنية بالألياف مثل الخضراوات النيئة والفواكه الطازجة مع ممارسة الرياضة والإقلال من التوتر.

## العلاج الصيدلي:

عـلاج القولـون أو متلازمـة القولـون المضـطرب (Irritable bowei synoirame) العلاج التقليدي يكون بمضـادات التقلصـات والأدويـة المهدئـة للمغـص ثـم عـلاج الأعراض كل على حدة كعلاج القيء إن وجد والانتفاخات مع عـلاج الإسـهال أو الإمساك، والحبوب الصيدلانية الغنية بمواد مستخلصة مـن الأليـاف النباتيـة أو نخالـة القمح (الردة).

## العلاج بالطب الأخضر:

### القرع:

يؤكل القرع مسلوقًا في اللبن محلى بعسل النحل فإن له فائدة عظيمة وهو ملطف للأمعاء معالج لتلازمة القولون العصبي.

### السمسم:

يؤخذ زيت السمسم (الشيرج) ويغلى على نار ثم يعبـأ في قـارورة وتؤخـذ منـه ملعقة قبل الأكل.

### الهليون:

يسلق الهليون حتى ينضج ثـم يؤكـل مـرة أسبوعيًا فإنـه يسـاعد القولـون علـى التخلص من الانتفاخات والمغص.

### الزعتر:

يؤكل الزعتر بزيت الزيتون يوميًا لحين استقرار حالة القولون وذهاب المغص.

### حب الغار:

يطحن ربع كيلو من حب الغار ويعجن في كيلو من عسل النحل وتؤخـذ معلقـة بعد الأكل ثلاث مرات يوميًا أو يسف يوميًا بعد الإفطار.

الزنجبيل (Ginger):

يسف مسحوق الزنجبيل على الريق أو يعمل منه مشروب عشبي ويحلى بسكر النبات أو عسل النحل ويشربه صباحًا على الريق ومساء قبل النوم.

## وصفات عشبية:

- يؤكل المحلب مع حب الرشاد والزنجبيل والصبر السقطري مع سكر النبات (يطحن الجميع وتسف منه ملعقة صباحا قبل الإفطار).
- يؤخذ الصبر السقطري مقدار ملعقة مع فنجان شمر وقشر هليلج ويطحن الجميع ويعجن الجميع في ماء النشا لتصنع منه حبوب يؤخذ منه قبل الأكل.
- يعجن فنجان محلب في قدر كوب من عسل النحل، ويؤخذ منه ملعقة قبل الأكل وقبل النوم.
- يغلى القمح أو الشعير مع البابونج، ويشرب منه قدر كوب قبل الأكل ثلاث مرات يوميًا.

كما أن هناك بعض الفواكه الغنية بالألياف والمفيدة في حالة القولون العصبي كالبرقوق والتفاح والموز وبعض الثمار كالبطاطا.

وبعض الحبوب كالقمح والشعير وبذر الكتان.

وبعض الخضراوات كالخيار والقثاء والكوسة.

## التهاب الأمعاء الغليظة الردبي
(*Diverticulitis*)

### تعريـــف:

الـتردب معناه وجود جيوب (ردوب) مختلفة الحجم أو تورمات أشبه بالأكياس في جدار الأمعاء الغليظة، وهذا التردب يزداد مع التقدم في العمر ورغم أن السبب

الحقيقي غير معلوم لهذا المرض إلا أنّ الشواهد تبين أن الغذاء الـذي لا يحتـوي علـى الألياف والأطعمة المكـررة تسـاهم في شـكل كـبير في الإصـابة بـالتردب، وأعـراض التردب تتمثل في فحص بالبطن (خاصة الجانب الأيسر) مـع وجـود ريـح أو انتفـاخ بالأمعاء وإمساك من حين لآخر وتبرز دماء من حين لآخر، ولكن مشكلة التردب هي الالتهاب؛ لأن التهاب الأمعاء الغليظة الزدبي يتسم بتقلصات شديدة وحمـى ورعشـة وألم في المعدة مع غثيان وقيء وقشعريرة.

للوقاية:

يمكن الوقاية من التردب بالعناية بالطعام والإكثار من الألياف الغذائية به (تناول الفواكه والخضراوات الطازجة) مع تجنب الإمساك ومحاولة الذهاب إلى الحمام للتـبرز في مواعيد ثابتة وتجنب التعنية أو أن تكـون راغبـا في التـبرز وتؤجـل ذلـك، وتجنـب الأغذية الدهنية والسكريات الخالصة.

## العلاج الصيدلي:

يعالج كل عرض على حدة؛ لأن مجموعة من الأعراض تعطي علاجات مضـادة للتقلصـــات كالباســكوبان (Buscopan) مـــع عـــلاج القـــيء ميتوكلوبراميـــد (Metoclopramide) مع مضادات الانتفاخات.

## العلاج بالطب الأخضر:

الكتان (Flax):

يسف مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من العشب مرتين أو ثلاثة يوميًا مع الكثير من الماء.

بذر قطونا (Psyllium):

تحتوي على مقدار مرتفع من الألياف وهي بذلك تزيد من الكتلة الحجمية للبراز وتعالج مشاكل التردب، وهو ملين فعال جدًا عدة ملاعق من العشب يوميًا مع شرب كمية كبيرة من الماء حتى لا يحدث انسداد في الأمعاء.

**القمح (Wheat):**

وخاصة ردة القمح لغناها بالألياف التي يسبب نقصها مرض التردب.

**البرقوق (Prune):**

يشرب عصير البرقوق الطازج أو تؤكل ثمراته الغنية بالألياف الحلوة الطعم.

**البطاطا البرية (Wild Yam):**

البطاطا البرية تساعد في تخفيف آلام التقلصات لـدى مـريض الـتردب وتسـاعد على العمل كمضادة للالتهابات وتلطف الجهاز الهضمي.

**البابونج (Comomile):**

تضاف ملعقتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي ويحلى بالسكر النبـات ويشرب قدر الإمكان خلال ساعات النهار فهو ملطف ومضاد لالتهابات التردب.

**الغبيراء (Slypenyelm):**

يؤخذ لحاء هذا النبات ويسحق بعد تجفيفه ثم يسـف أو يغلـى في المـاء أو اللـبن ويشرب، فهو لحاء ليفي يحتوي على عدد من الملطفات والملينات ومضادات التقلص.

**التفاح (Apple):**

التفاح منظم لحركة الأمعاء وهو مفيد في حالات التردب ففي لحظـات الإمسـاك يعمل كملين، وفي حالات الإسهال الـتي تـتم عنـد الالتهـاب الردبـي يعمـل كمـانع للإسهال.

**الرمان (Pomegrante):**

يجفف قشر الرمان ولحاء الثمرة الداخلي، ويطحن ويخلط بالعسل النحل لتكوين عجينة يؤخذ منها صباحًا ومساءً مع شرب الكثير من الماء.

**القرع (اليقطين):**

يسلق القرع الغني بالألياف في الماء أو الحليب ويحلى بعسـل النحـل ويؤكـل منـه قدر الإمكان.

**وصفات عشبية:**

- مقدار من النعناع الفلفلي ومثاله من الناردين والزعرور البري، مـع ثمـرتين من البطاطا وثمرتين من البرقوق أو التفاح أو الأناناس.
- شيسح البابونج مع النعناع والزنجبيل.

## التهاب القولون (*Colitis*)

**تعريـــف:**

هو التهاب بالأمعاء الغليظة في أي جزء من أجزائها (القولون الصاعد – القولون المستعرض – القولون النازل – المستقيم) وهذا الالتهاب يسبب إسهالا مزمنًا، ويكون الإسهال مصحوبا بالدماء ومحتويًا على المخاط، وقد يصحب هذا الالتهاب مغـص أو حمى أو شعور بالغثيان، وقد يكون أسباب التهاب القولون عدوى بكتيرية أو فيروسية أو الإفراط في تناول المضادات الحيوية.

**للوقاية:**

خلال فترة الإسهال في التهاب القولون تجنب الفواكـه النيئـة والخضـروات غـير الناضجة وابتعد عن الألبان.

**العلاج الصيدلي:**

بعض العدوى تعـالج بـالمترونيدازول (Metronidazole) مـع شـرب الكـثير مـن السـوائل وفي حالـة مـرض كـرون (Crohn) تعطـى للمـريض حقنـة شـرجية مـن الهيدروكوريتزون لعلاج التهاب القولون.

## العلاج بالطب الأخضر:

**بذر قطونا (بذر البرغوث) (Psyllium):**

من الملينات القوية ويشبه في ذلك عقار الميتاميوسيل (Metanyocele) ولكنه في حالة التهاب القولون يعمل على امتصاص السوائل من القناة الهضمية وتكون كتلة حجمية من البراز كما أنه يمنع الالتهاب.

**البابونج (Camomile):**

يصنع شاي عشبي من شيح البابونج ويشرب عدة مرات خلال فترات النهار وقبل النوم.

**الثوم (Garlic):**

مهما كانت أسباب التهاب القولون فإن الثوم كمضاد ميكروبي يقوم بعمله تجاه الميكروب سواء كانت بكتريا أو فيروس كما أنه مطهر قوي.

**الناردين (valerian):**

يخفف الناردين تقلصات العضلات الملساء في حالة التهابات كما أن الناردين يساعد في علاج التوتر العصبي بتأثيره المهدئ مما يقلل من أعراض التهاب القولون.

**مجموعة أعشاب مفيدة:**

هناك الريحان والقرفة والخزامي وحشيشة الليمون وإكليل الجبل (حصى اللبان) والزعتر والإيلنج والنعناع وزهرة الربيع والألفية.

## القولون المقترح

يطلق على هذا المرض المعى الالتهابي أو الأمعاء الملتهبة وهو الالتهاب المزمن للأمعاء (Inflammatory Bowel) ومنه يطلق شديد التقرح يدعى كرون (Crohn)

ويكون الإسهال فيه مزمنا ومدمما مع مغص بالبطن وإجهاد وفقـدان للـوزن وأحيانـا تصاحبه الحمى.

للوقاية:

يمكن الوقاية بالتخلص من الضغوط العصبية وتغيير نمط الأكل وزيـادة الألياف بالطعام.

## العلاج الصيدلي:

يعالج تقليديا بواسطة الكوريتزون Corticosteroid وهـو كمـا هـو معـروف دواء يحبط الالتهابات، ولكن له أعراض جانبية ليست هينة.

## العلاج بالطب الأخضر:

**البصل (onion):**

يعتبر قشر البصل أهم مـادة الإنتـاج الكيرسـتين (Quercetin) وهـي المـادة ذات التأثير المضاد للالتهاب في الأمعاء، يمكن وضع البصلة كاملة بقشرها وطهيها جيدًا ثم تنزع القشرة وتؤكل البصل مع كامل حسائها.

**الشاي (Tea):**

يحتوي الشاي على التانين (Tanin) المادة القابضة، وهي تخفف أعراض اضطراب الجهاز الهضمي عن طريق تنظيم حركة الأمعاء وتكوين كتلـة حجميـة تضـغط علـى جدار الأمعاء فتعمل على تحفيز الحركـة الموجبـة للأمعـاء (Perstaltic movment) ممـا يساعد على التبرز وخروج الفضلات وتنقية الأمعاء مما يسبب الالتهاب.

**أعشاب التانين (Tanin herbs):**

وهي التي يتوفر فيها التانين مثل الشـاي وهـي الخروب والجـوز وتـوت العليـق وعنب الدب والمريمية.

**الناردين (Valerian):**

الناردين علاج له ميزة فوق أنه منظم للأمعاء هي أنه مهدئ؛ ولذلك يعالج التوتر العصبي المصاحب لالتهاب الأمعاء مما يعجل بالعلاج الناجح للسبب الرئيسي في المعنى المتقرح.

**بذر قطونا (بذرة البرغوث) (Qsyllium):**

يسمى أيضًا حشيشة البرغوث، وهي تساعد الأمعاء في التبرز عن طريق امتصاص البذور للماء الذي في الأمعاء؛ وبذلك تنتفخ ويزداد حجمها ويتضاعف عدة مرات وبذلك تضيف كتلة للبراز فتعالج الإسهال المصاحب لتقرح القولون وبمرورها على جدار القناة الهضمية بتأثيرها الملطف تساعد على تهدئة القناة المعوية من التقلصات وآلامها.

**ملحوظة:** يجب شرب كمية كبيرة جدًّا من الماء معه.

**الأعشاب المساعدة:**

كالبابونج والنعناع والزنجبيل والبطاطا البرية والبرقوق والتفاح والحلبة والعرق سوس واللبان المر.

## النزلة المعوية (*Gastrointevitis*)

**تعريف:**

النزلة المعوية تعني التهابا بالأمعاء يصيب أساسا الأمعاء الدقيقة ( Small intestine) ولكنه قد يمتد لأعلى ليصيب المعدة أو يمتد لأسفل ليصيب الأمعاء الغليظة، ومن أهم أعراضه النزلة المعوية المغص والتقلصات من ألم بالبطن وإسهال وفقدان الشهية وحمى مع الغثيان أو القيء وفي الحالات الشديدة يصبح الإسهال مدمما وأسباب النزلة المعوية كثيرة، ولكنه على رأسها العدوى البكترية أو الفيروسية أو

الطفيلية ووجود الديدان والتسـمم الغـذائي أو استعمال بعـض الأدويـة والملينـات والمضادات الحيوية التي تحول البكتريا الطبيعية التي تسكن القناة الهضـمية إلى بكتريـا شرسة تهاجم خلايا الجسم نفسه.

**للوقاية:**

الوقاية من النزلات المعوية خير من العلاج؛ لأنها ببساطة تتم عن طريق النظافـة والحرص على محتويات الطعام.

**مجموعة الأعشاب الملطفة:**

يؤخذ ملعقة من الينسون والكمون والكراوية والشمر بمقادير متسـاوية، ويغلـى جيدًا في إناء مغطى ثم يحلى بالعسل، ويشرب منه قدر الحاجة.

ومن الأعشاب المتوفرة أيضًا هناك النعناع والزنجبيل والبابونج ومن الثمار الجـزر والقرع والتفاح والأناناس.

## درن الأمعاء

## (*Intestinal tuber culosis*)

درن الأمعاء جزء من مرض السل وهو مرض ا لجهاز التنفسـي أساسًـا، وينتقـل من الرئتين إلى الأمعاء عن طريق الدم، أو يأتي مباشرة للأمعاء عن طريق شرب اللبن الملوث بالميكروب وتشمل أعراضه الإمساك أو الإسهال وألم شـديد بـالبطن وهـو ألم عشوائي يشمل البطن كله مع النزيف المعوي والهزال والأنيميا وحالة الضعف العام.

**العلاج بالطب الأخضر**

**الشاي (Tea):**

يؤخذ الشاي أو الخروب أو عنب الـديب كمـواد قابضـة تسـاعد الأمعـاء علـى حركتها ومقاومة انسدادها أو توقفها.

**زيت السمسم (Seasem oil):**

لعلاج الإمساك في حالة وجود إمساك مع الدرن.

**الغافث Agrimany:**

وذلك لتنظيم حركة الأمعاء وعلاج حالات الإسهال المزمن الذي قد يصاحب بعض مرضى درن الأمعاء.

**شيح البابونج (Comomile):**

مطهر للأمعاء ومسكن لآلام التقلصات المصاحبة للمرض ويمكن الإكثار من أكل الردبيكية والثوم والبصل والحبة السوداء والعسل.

## الشـــــرج

### البواسير (*Piles*) (*Hemorrhoids*)

البواسير عبارة عن أوردة متضخمة في منطقة أسفل المستقيم وداخل حول فتحة الشرج، الضغط الزائد (مثل التعنية أثناء التبرز) أو الكحة المزمنة والغذاء غير المناسب والإمساك المزمن والحمل والوراثة كلها عوامل تزيد الفرص للإصابة بالبواسير، هناك نوعان من البواسير: البواسير الداخلية والتي يصحبها دماء بالبراز، والبواسير الخارجية وهي التي تسبب ألما شديدًا خاصة إذا أصيبت بالتقرح أو عند الاحتكاك وتحدث نتيجة لتجلط دموي أسفل الجلد المحيط بالشرج

**للوقاية:**

زيادة كمية الألياف والسائل وتجنب التعنية مع علاج الإمساك المزمن والامتناع عن التدخين.

### العلاج الصيدلي:

لبوسات ودهانات الكورتيزون أو الأستئصال الجراحي.

## العلاج بالطب الأخضر:

**زيت اللافندر (Lavender):**

يدلك النسيج المتهيج برقة بطبقة خفيفة من زيت اللافندر مع عدم الضغط أم الاحتكاك.

**النعناع الفلفلي (Peppermint):**

تصنع لبخة من الأوراق الخضراء للنعناع، ويخلط مع قليل من الملح، وتضمد به البواسير فإنه يسكن آلامها، ويشفي جراحها، وتستمر بذلك حتى تزول.

## الالتهاب الكبدي (*Hepatitis*)

هو التهاب يصيب الكبد، وفي مراحله الأولى يحدث تضخم في الكبد مع حمى وإرهاق وغثيان وقيء وإسهال وفقدان شهية، ثم ظهور اللون الأصفر الناجم عن وجود كمية هائلة من مادة الصفراء (Bilirubin) بالدم يظهر على الجلد والعينين ويصبح لون البول قاتما نظرا لخروج الصفراء مع البول.

الالتهاب الفيروسي الحاد سببه عدوى فيروس بأي نوع من أنواع الفيروسات، والأنواع الثلاثة الأكثر وجودًا (أ)، (ب)، (جـ) أو فيروسات A,B,C.

فيروس (A) ينتقل خلال الماء والطعام الملوث.

فيروس (B) عن طريق عمليات نقل الدم، السرنجات الملوثة، الممارسة الجنسية.

فيروس (C) عن طريق عمليات نقل الدم الملوث.

وأشهرهم هو فيروس (A) المعدي والذي يزيد من شراسته أمراض سوء التغذية وإدمان الكحوليات وقلة مناعة الجسم، وهناك الالتهاب غير الفيروسي مثل التهاب الكحوليات أو العقاقير مثل عقار (الأسيتا مينوفين).

## للوقاية:

النظافة الشخصية والاعتناء بنظافة الطعـام، التأكـد مـن سـلامة الـدم، الكشـف الدوري على الكبد لمعرفة تضخمه والكشف في الدم علـى دلالات الفيروسـات مـع الامتناع عن الحكوليات والعقاقير المسببة.

## العلاج الصيدلي:

الأغذية السكرية مع التقليل من الأملاح والـبروتين مـع مضـادات الفيروسـات وهناك الكورتيزون والأنترفيرون (Interferones).

**الجزر** (Carrot):

الجزر يوفر حماية كبيرة للكبد (وقد ثبت ذلك علميًّا عند إحداث إصابة كيميائيـة في كبد الفئران تشابه التهابات الكبد ثم أعطيت مشتقات الجزر) فـأظهرت التجـارب تعافي الفئران، أي مشتقات الجزر تعمل على زيادة سـرعة الـتخلص مـن السـموم في الكبد والأعضاء الأخرى.

**اللوز الهندي** (Indiam almond):

تستخدم خلاصة هذا العشب في تقوية خلايا الكبد وتجعلـها قـادرة علـى تحمـل الإصابة والمعافاة سريعًا عند حدوث التهابات بها.

**التمر الهندي** (Tamarind):

يستخدم القلب السكر المتكون حول البذور في مشروب مفيد جـدًّا للكبـد عامـة خاصة التهابات الكبد.

**الشيساندرا** (Schisandra):

يستخدم هذا العشب في نطاق واسع في الطب الصيني وأخـذ في الانتشـار حـول العالم كله لقدرته الفائقة على حماية الكبـد، وتتركـز مغليتـه في عـلاج التهـاب الكبـد

الوبائي، وتحتوي حبوب الشيساندرا على دستة في المواد التي الكبد بلا أدنـى مبالغـة، ويمكن أيضًا استخدام الثمار المجففة وعملها كمسحوق يتناول منه قدر ملعقتين ثـلاث مرات يوميًا (5: 7) ملاعق.

**الطرخشقون** (Dandelion):

تأتي جذور الطرخشقون على رأس قائمة الأطعمـة المفيـدة للكبـد كمقـو عـام، ولهذا تفيد في علاج التهاب الكبد، وتستخدم جذور وأوراق وثمار الزهور في عـلاج وحماية الكبد فالأوراق مدرة للبول أي أنهـا تسـاعد على إخـراج الميـاه الزائـدة مـن الجسم، أما الجذور تستخدم لعلاج الصفراء، والزهور غنية بمادة الليسيثين (Lecithin) المغذية التي أثبتت فعاليتها في مختلف أمراض الكبد ولطريقة استخدامها فيمكن طهـي الأوراق والزهور، أو عمل مشروب عشبي منها يحلى بعرق السوس أو بعسل النحل.

**الكعيب** (Milk thistle):

تحمي بذور الكعيب الكبد من الالتهاب الناتج من العدوى أو آثـار الكحوليـات الضارة، بل إنه يعيد تكوين خلايا الكبد التي دمرت بفعل الالتهاب، وتستخدم البذور نفسها أو خلاصتها كعلاج لآثار تليف الكبد والتهاب الكبد المزمن، ومن المعروف أنه أشهر مقويات الكبد هي مادة السليمارين (Silymarin) والتي توجد في الكعيب وغـني الكعيب بهذه المادة الهامة يسـاعد علـى حمايـة الكبـد مـن الكـثير مـن المـواد السامة الصناعية على رأسها الـترا كلوريـد الكربـون، وبـذلك يحسـن مـن وظـائف الكبـد بمساعدته على التخلص من السموم.

يمكن وضع أوراق على السلطة أو تحميص البذور وطحنها وشربها مثل القهوة.

**الهندباء البرية** (Chicory):

الهندباء البرية من عائلة الكعيب وهي تحمي الكبد خصوصًـا الالتهابـات الناتجـة من مادة أسيتا مينوفين، وهي الموجودة في العقارات الطبية، وفي بعـض الكيماويـات،

تمكين على جذور الهندباء البرية وعمل منها مشروب عشبي، أو استخدام خلاصة العشب أو عمل عجينة من أوراق النبات وخلطها مع أوراق الكعيب وعسل النحل.

### حشيشة الملائكة (Angelica):

يعالج الالتهاب الكبدي والتليف والصفراء، ويعمل بأن يساعد الكبد على حرق الأكسجين، وتستعمل أوراقه الجافة في عمل مشروب مغلي، 5 ملاعق صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب صباحًا ومساءً، أو ابتلاع حبوب النبات صباحًا ومساءً لمدة شهر.

### الكركم (Turmeric):

يستخدم أساسًا وعلى نطاق واسع في علاج حصوات الكبد بالمرارة الصفراء، وخلاصة جذوره تحمي الكبد توضع ثلاث ملاعق على الطعام المفضل أو المشروب المفضل.

### اليقطين (Gourd):

عشب غني بفيتامين (ب) اللازم لتجدد خلايا الكبد، كما أنه يحتوي على مادة الكولين (Choline) التي تحمي جدران خلايا الكبد.

### الحلبة (Fenugreek):

تحتوي البذور على الهلام النباتي والألياف اللازمة لحماية الكبد من أعراض الالتهابات كما أنها مصدر للكولين (Cheline) التي تحمي جدران خلايا الكبد كما أن أوراقها مصدر للبيتا كاروتين وهو مضاد أكسدة.

### عرق السوس (Licorice):

المكون النشط في جذور عرق السوس هو الجليسريزين (Glycrrhizin) وهو يوقف إصابة خلايا الكبد الناتجة عن العديد من الكيمياويات.

يشرب مشروب عرق السوس اللذيـذ أو تسـتخدم خلاصـة أوراقـه أو جـذوره لعمل عجينة مع عسل النحل.

**الزنجبيل (Ginger):**

يحتوي الزنجبيل على عدة مواد تحمي الكبد، كما أنه يحتوي على مادة الزنينجبيان (Zingibian) وهي نوع خاص من الأنزيمات المحللة للبروتينات، وهذه الأنزيمات لها أثر مضاد للالتهابات وتقوي المناعـة الطبيعيـة، وهـو بـذلك لـه فائـدة عظيمـة في عـلاج التهابات الكبد والمحافظة عليه.

**الشاي (Tea):**

الشاي فعال طبيًّا في علاج التهاب الكبد الحاد، الشـاي قـابض ممـا يسـاعد علـى طـرد البكتريـا أو الميكـروب المتسـبب في التهـاب الكبـد. كمـا يحتـوي علـى مـادة الثيوبرومين (Thieopromin) ومادة الكاتكينـات (Catechins) واللتـان تعمـلان علـى الوقاية وعلاج تلف الخلايا.

**الزعتر (Thyme):**

يحتوي على عدة مواد كيميائية مضادة لشيخوخة الخلايا، فهي تجدد شباب خلايا الكبد وتعيد نشاطها بما يحتويه من مضادات للأكسدة، كما يحتوي الزعتر علـى كميـة كبيرة من الثيمول (Thymal) وهو مطهر فعال.

**الثوم (Garlic):**

الثوم مطهر ومصفٍ للدم كما أنه مضاد بكتيري وفيروس؛ وبـذلك يضـاد عمـل الفيروسات التي تنتج الالتهاب الكبدي، يمكن ابتلاع فصوص الثوم بعـد تقطيعهـا أو فرمها مع العسل وعمل عجينة، يؤخذ منها ملعقة مع كل وجبة.

**الزيتون**

زيت الزيتون من الزيوت الأحادية غير المشبعة، وهذا من أكثر مـا يـريح الكبـد،

ويضبط خلاياه ولا يرهق عمله، ولذلك لكن أكل الزيتون نفسه أو استخدام ملعقة زيت صغيرة على الطعام المفضل بدلا من الزيوت الأخرى.

**الجنسنج (Ginseng):**

يعد العشابون الجنسج ينبوع حياة، فهو منشط رائع وهو يعيد شباب الخلايا، ويعالج استهلاك وإنهاك خلايا الجسم المختلفة ومنها خلايا الكبد، وهو يستخدم لكل الأمراض الزمنة وهو يستخدم أيضًا في فترات النقاهة؛ لأنه يحسن من أداء الوظائف الخلوية، وهو منشط الجهاز المناعي؛ ملعقة صغيرة من العشب على كوب مغلي على الريق أو قبل النوم يمكن أن تفعل الكثير للكبد بفضل الله.

**الفراسيون (Horehound):**

يستخدم الفراسيون بأوراقه الجافة في حماية الكبد وعلاج التهاباته أو الوقاية منها عند الأشخاص المتوقع حدوث التهاب كبدي معهم يمكن عمل مشروب من أوراق الفراسيون يحلى بعرق السوس أو عسل النحل.

## وصفات:

- يقطع فص ثوم على ملعقة عسل نحل وملعقة مطحونة من الحبة السوداء وتؤخذ على الريق وقبل النوم.
- تناول الزعتر بالجبنة البيضاء وزيت الزيتون مع العسل.
- شرب فنجان من عسل النحل على ملعقة حبة سوداء مطحونة على الريق مع بعض التمر أو البلح الرطب.

## تليف الكبد (*Liver Cirrhosis*)

## تعريف:

تليف الكبد مرض مزمن يصاب فيه الكبد باحتقان وتشوه وندبات؛ مما يؤدي إلى

فقدان الكبد لوظائفه الطبيعية، ومن العلامـات المبكـرة علـى تليـف الكبـد، الشـعور بالإعياء وضعف الشهية والغثيان وتضخم الكبد واحمـرار راحـتي اليـدين، ثـم تظهـر المرحلة التالية وفيه يتكون الكبد باللون الأصفر أو الداكن، وتتجمع السـوائل داخـل البطن والساقين مع تضخم الطحال وسقوط الشعر والإسـهال ومـن أسـباب تليـف الكبد: شرب الكحوليات والالتهاب الفيروسي والتعرض للكيماويات السامة وسوء العادات الغذائية.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الكعيب (Milk Thistle):**

توجد مادة السليمارين (Silymarin) بوفرة في الكعيب وهي المادة التي تستخدم في حماية الكبد من المواد السامة والشوارد المدمرة، ومـن الالتهابـات الـتي تسـبب تليـف الكبد، كما تحسن هذه المادة من وظائف الكبـد، وقـد ثبـت بالدراسـة والتجـارب أن نبات الكعيب يعيد تكوين خلايا الكبد التي تليفت أو دمرت تصحن البذور وتشرب كالقهوة أو توضع الأوراق الطازجة مثل الخضروات كالسلطة أو تطبخ بالتبخير.

**الحلبة (Fenugreek):**

الحلبة تحتوي على الأليـاف النباتيـة والهـلام الـلازم لوقايـة الكبـد مـن التليـف والالتهاب وسائر المشاكل التي تؤدي إلى تلفه الحلبة غنيـة بـالكولين والبيتـا كـاروتين ومضادات الأكسدة.

**الثوم (Ganlic):**

الثوم مضاد حيوي بكتيري وفيروسي واسع المجـال، كمـا أنـه بـه مـادة الأليسـين (Allicin) وهي مادة له دور كبير في الوقاية من الالتهابات وعلاجها، كما أن الثوم بـه عدة مركبات تحمي جدران الخلايا الكبدية من التآكل.

**عرق السوس (Licorice):**

يعمل الجليسريزين المركب الفعال في عرق السوس على حماية خلايا الكبد من المدمرات الكيميائية وأعراض الكحول تستخدم جذوره كمستحلب أو مسحوق عشبي.

## وصفات عشبية:

- يطحن الزعتر ويضاف إليه زيت الزيتون وتؤكل به الوجبات.
- تعجن الحلبة مع الزعتر في نصف كوب عسل نحل ويؤكل على الريق يوميًا.
- يضاف فص ثوم مفروم على جزرة مهروسة وملعقة مطحونة من الحبة السوداء إلى فنجان عسل ويؤخذ ثلاث مرات يوميًا.
- تسف الحبة السوداء مع عسل النحل ويشرب بعدها كوب حليب أو كوب عصير الرمان أو شراب حب الغار يوميًا.

## الحصى المرارية (*Gall stone*)

**تعريـــف:**

هي كتل دائرة من مادة صلبة تتكون داخل الحويصلة المرارية، وسببها اضطراب في التركيب الكيميائي للعصارة الصفراوية ناتج عن زيادة نسبة الكوليسترول في العصارة الصفراوية، وقد لا ينتج عنها أعراض مطلقًا، وقد يحدث معها عسر هضم وقيء وألم بالجانب الأيمن بالبطن.

**للوقاية:**

المحافظة على الوزن الطبيعي وتقليل نسبة الكوليسترول في الطعام مع تقليل السكريات الأحادية والدهون وتناول المزيد من الألياف.

العلاج التقليدي:

تذوب بعض الحصى بالعقاقير أو تفتت بالموجات الصوتية التصادمية والبعض يحتاج إلى الاستئصال بالجراحة.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الكركم (Turmeric):**

مادة الكركمين (Curcumin) هي المادة الفعالة في عشب الكركم، وهي تزيد من ذوبان السائل المراري؛ وبالتالي تمنع تكوين حصي المرارة كما أنها تساعد على إذابة الحصوات المتكونة فعلا ومعادلة تأثيرها لتخرج عبر الجهاز الهضمي أو في البول من خلال الدم، يستخدم الكركم على الطعام مثل التوابل أو يشرب مشروبه. (يحضر بإضافة ملعقتين من مطحون الجذور إلى كوب ماء مغلي) ويشرب صباحًا ومساءً.

**الكعيب (Milk thistle):**

الكعيب به مادة السليمارين (Silymarin) وهي مادة تمنع من تكوين حصى المرارة، وتخفف السائل المراري عن طريق زيادة معدلات ذوبانه؛ وبالتالي تمنع تكوين الحصى فهي تمنع تكوين الحصى بطريقتين.

**العود الذهبي (Golden rod):**

يحتوي على مركب الليوكاربوسايد (Leocarposide) وهو مركب مدر للبول، ومذيب للسائل المراري، وهو بذلك فعال في علاج حصى الكلى والمرارة، يصنع المشروب العشبي للعود الذهبي بإضافة خمس ملاعق من الزهور المجففة والأوراق الجافة إلى كوب ماء مغلي وشربه من ثلاثة إلى خمس أكواب يوميًا.

**الفراولة (Strawberry):**

تقطع أوراق الفراولة الخضراء وتفرم وتغلى في الماء وتصفى، ويضاف على الماء

طحين الحبة السوداء (قدر ثلاث ملاعق على كوبين من الماء ويحلى بعسل النحل) ويشرب على الريق.

**الليمون (Lemon):**

تؤخذ ثمار الليمون مع أوراق وتضرب جميعها في الخلاط (الليمون بكامل قشره وبذوره) وتحلى بعسل النحل أو عصير الأناناس ويشرب كوب على الريق وكوب قبل النوم.

## الصفراء (*Jaundice*)

**تعريـــف:**

الصفراء أو اليرقات حالة يتسبب فيها أي من الأمراض التي تصيب الكبد أو القناة المرارية التي تؤدي إلى تراكم الصبغة الصفراوية داخل الدم ويسبب هذا التراكم ترسب الصبغة الصفراوية داخل الجلد والأغشية المخاطية مما يعطي الجلد وبياض العين لونا أصفر، وقد تكون الصفراء بمثابة إشارة إلى وجود انسداد يقف في وجه السريان الطبيعي للعصارة الصفراوية القادمة من الكبد إلى القناة المعوية عبر القناة المرارية ونتيجة لذلك تعود العصارة الصفراوية لتدخل تيار الدم، وإذا كانت الصفراء بسبب انسداد قناة المرارة يصبح البول داكنا والبراز فاتح اللون، مع حكة جلدية وحمى.

هناك صفراء الأطفال خاصة حديثي الولادة وعادة ما تشفى خلال يومين مع التعرض لأشعة الشمس.

**للوقاية:**

إراحة الكبد من الإجهاد الزائد الذي يحدث نتيجة الدهنيات والبروتينات مع الإكثار من الألياف النباتية.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الكعيب** (Milk thistle):

المواد المستخلصة من بذور أو أوراق أو زهـور هـذا العشب لـه قـدرة فعالـة في علاج الصفراء والتخلص من آثارها الضارة يحتوي الكعيب علـى مـادة السـليمارين Silymaniu الفعالة في علاج خلايا الكبد وحمايته وتخليصها من السموم.

**التمر الهندي** (Tamarind):

يستخدم لحم هذه الثمار في عمل مشروب مفيد جـدًا في حالـة اليرقـان أيـا كـان سببه وأيا كان مصدره أو نوعه.

**الشيساندرا** (Schisandra):

خلاصة عشب الشيسـاندرا تسـتخدم مـع الكعيـب أو مـع الجـزر أو مع عـرق السوس لعلاج مشاكل الكبد ومنها الصفراء.

**الكركم** (Turmeric):

يحتل شهرة واسعة في مجال علاج الحالات المتعلقة بالكبد والصفراء بصفة خاصة، تستخدم جذور الكركم (الصفراء في عمل مشروب عشبي يحمي الجسـم مـن مشـاكل الصفراء).

**الكرنب** (Cobbage):

يعصر الكرنب (بفرم أوراقه ووضعها على شاش أو قماش نظيـف ثـم تصـفى) يضاف إلى نقيع التمر، ويشرب من كوب صباحا وكوب مساء.

**البابونج** (Camomile):

ضع ملعقة من عشب البابونج الجاف على كوب ماء مغلي، وانتظر حتى يبرد ثم يحلى بعسل النحل، ويشرب على الريق وقبل النوم.

**الفراولة (Strawberry):**

تغلى أوراق الفراولة مع حبوب الحبة السوداء، ويضع عليها قطرات من عصير الليمون وتحلى بعسل النحل أو عرق السوس، ويشرب منها قدر كوب ثلاث مرات يوميًّا.

## البنكرياس

### داء السكر (*Diabetes mellitus*)

لا يوجد سبب معروف لمرض السكر، وإنما تنتج أعراضه ومضاعفاته من وجود كميات عالية بشكل غير طبيعي من الجلوكوز بالدم وعوامل الخطر تتمثل في السمنة والتقدم في العمر والتاريخ العائلي الوراثي، ومن الأعراض التي يبدأ منها المرض تغير القدرة على الإبصار وفقدان الوزن والإرهاق الشديد والتبول المتكرر وبكميات كبيرة مع الإحساس بالعطش وتكرار العدوى والإحساس بالحرقة في الأيدي والأقدام، وهناك نوعان من مرض السكر، النوع الأول (المعتمد على الأنسولين) والنوع الثاني (غير المعتمد على الأنسولين).

في النوع الأول (Insulin dependant DM) يتحكم المصابون في مستوى السكر عن طريق حقن أنفسهم بحقن الأنسولين نتيجة لأن البنكرياس لا يفرز الأنسولين.

أما في النوع الثاني (Nan Insulin dependant Dm) فينتج البنكرياس لديهم الأنسولين لكن خلايا الجسم لا تستجيب له بشكل صحيح ومرض السكر على ذلك يحدث إما بسبب توقف البنكرياس عن إنتاج هرمون الأنسولين وإما لأن الجسم غير قادر على استخدام الأنسولين والجلوكوز الذي هو وقود الجسم الرئيسي لا يمكنه دخول الخلايا وأداء وظيفته بدون الأنسولين؛ وبالتالي يتراكم السكر في تيار الدم، ويخرج مع البول مسببا البول السكري مما يزيد من تركيز البول فيؤدي ذلك إلى سحب كميات منه مما يؤدي إلى كثرة التبول الذي يعوضها الجسم بالإحساس

بالعطش، ويسبب مرض السكر ضيق الأوعية الدموية الصغيرة في الجسم مما يؤدي إلى الإضرار بالدورة الدموية وهذا ينتج عنه أمراض الكلى ومشاكل في العين والقدم وصعوبة التئام الجروح والالتهابات الطرفية.

**للوقاية:**

المحافظة على الوزن الطبيعي –التمرينات الرياضية– برنامج غذائي منتظم – البعد عن الضغوط العصبية والتوتر والقلق.

**العلاج التقليدي:**

النوع الأول يعالج بالأنسولين (Type I).

النوع الثاني يعالج بمركبات تنشيط إفراز الأنسولين مثل السلفونيل يوريا (Sulfonyl Urea).

## العلاج بالطب الأخضر:

**الحلبة (Fenugreek):**

تستخدم الحلبة على نطاق واسع وفي مختلف أنحاء العالم في علاج السكر كعلاج تكميلي، وتدخل في كثير من الأدوية التي تعالج السكر تحتوي الحلبة على ستة مركبات يمكنها المساعدة في تنظيم مستويات السكر بالدم، نصف وزنه بذرة الحلبة عبارة عن هلام نباتي ذائب وبذلك فهي تعمل على زيادة مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (HDL) المفيد وتعمل في نفس الوقت على تقليل مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL) الرديء، وبذلك فهي على المدى البعيد تحمي مريض السكر من أمراض القلب وأمراض الأدوية الدموية المصاحبة له.

**البصل (onion):**

للبصل تاريخ شعبي وموروث فولكلوري قديم في علاج مرض السكر وكغذاء

مصاحب وتكميلي تحتوي قشور البصل على مادة الكيرستين (Quercetin) التي تساعد في خفض نسبة السكر بالدم كما أنها تعمل على تقوية الشعيرات الدموية الرقيقة؛ وبذلك تمنع اعتلال الشبكية المصاحب لمرض السكر في مراحله المتأخرة، ويحتوي البصل على مادة جلوكونين التي لها ما للأنسولين من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم واستهلاكها.

يمكن طهي البصل كاملا حتى يصبح كالهلام ثم يصفى الحساء ويشرب، ويمكن استخدام زيت البصل بإضافة القليل منه على مشروب الحلبة وشربه صباحًا على الريق.

**الفول (Beams):**

غلي حبوب الفول (الفول النابت) وأكلها بالقشور مفيد جدًا في تنظيم نسبة سكر الدم، وجدت الدراسات أن الفول يقلل من نسبة السكر بعد الوجبات ويؤخر انخفاض السكر فترات طويلة؛ وبالتالي يساعد على معدلات السكر في معدلاتها الطبيعية لأطول فترة ممكنة، يمكن طهي الفول بالبصل والثوم مع إضافة القرفة والقرنفل.

**الشاي (Tea):**

أكدت الدراسات العلمية أن الشاي اه تأثير مضاد لارتفاع السكر، وتستخدم مستخلصات الشاي الأسود في المحافظة على نسب السكر في معدلاتها القريبة من الطبيعية، يشرب الشاي بالطبع بدون سكر للحصول على فائدته.

**الغار (Bay):**

أوراق الغار تساعد الجسم على الاستفادة من الأنسولين بشكل أكثر فعالية، كما أن أوراقه الغار المغلية تقلل من نسبة السكر بالدم يمكن غلي قدر ثلاث ملاعق صغيرة في كوب ماء وشربها ثلاث مرات يوميًا (يمكن إضافة قطرات من عصير الليمون أو القرفة لزيادة الفعالية.

**الجورمار (Gurmar):**

يعزز الجورمار من إنتـاج الأنسـولين الطبيعـي في الجسـم، بتنشـيطه للبنكريـاس، وهنك بعض الأبحاث الحديثة التي أثبتـت أن الجورمـار يزيـد مـن عـدد خلايـا جـزر لانجرهانز وهي الخلايا المسئولة عن إنتاج الأنسولين في البنكرياس، كما أنه يزيـد مـن فعالية الخلايا الموجودة فعلا وهو منظم مستوى السكر بالدم لفترات طويلة تصـل في بعض الدراسات إلى اليوم كله مـن خـلال استعمال مشـروب أوراقـه العشـبية مـرة واحدة يوميًا.

**الخطمي (Marsh mellow):**

يحتوي الخطمي على محتوى مرتفع مـن الأليـاف النباتيـة القابلـة للـذوبان والـتي تسمى البكتين (Pectin)، وهو بذلك يحـافظ علـى انخفـاض مسـتوى السـكر بالـدم، وطريقته هي نقع الجذور الليفية لهذا العشب في الماء المغلي طوال الليل ثم شربه علـى الريق صباحًا.

**اليقطين المر (Bitter gourd):**

يعرف هذا النبات باسم (الكمثرى الشافية) أو البلسم وقد لفت هذا العشب نظر الباحثين وانتباههم بقدرته الفعالة في تنظيم سكر الدم، فقد أكدت الدراسات أن هـذا النبات يمكن التحكم في مستوى الـدم، يمكـن تنـاول خمـس ملاعـق مـن مسـتخلص العشب يوميًا أو أكل النبات نفسه مع الوجبات كما يمكن ضرب الحبـات في الخـلاط وتناول العصير الناتج منه وتناوله مرة في اليوم.

## وصفات عشبية لعلاج السكر:

- يعجن عسل النحل الطبيعي (يفضل العسل الجبلـي أو عسـل أوراق السـدر (النبق) في الراوند قدر 250 جرامًا مـن كـل منهمـا (ربـع كيلـو) ويضـاف ملعقة حبة سوداء، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميًا ويمضغ بعـده مستكة تركي.

- تؤخذ حلبة مطحونة ناعمة قدر فنجان وحبة سوداء قدر فنجان وراوند قدر فنجان وترمس مطحن قدر فنجان وقشر رمان قدر فنجان وطحين نوى المشمش قدر فنجان، يطحن الجميع طحنًا جيدًا، وتؤخذ ملعقة على الريق مع شرب فنجان من عصير الكرنب.
- يؤخذ زيت الزيتون قدر نصف لتر ويضاف إليه قشر الثوم ويطبخ على نار هادئة لمدة ساعة ثم يصفى ويعبأ في قارورة يدهن بها الجلد صباحًا ومساءً.
- يؤخذ 100جرام من كل من الحبة السوداء والشعير والقمح واللبان الذكر ويغلي الجميع في قدر لتر ماء ويصفى ويشرب منه قدر كوب يوميًا لمدة أسبوعين.
- يؤخذ طحين الترمس قدر فنجان ومثله من كل من حصى البان (إكليل الجبل) وورق الغار ويطحن الجميع ويسف قدر ملعقة على الريق ويشرب بعه مشروب تمر هندي بدون سكر.

**الصفصاف (Willow):**

تنقع الأوراق الخضراء في ماء مغلي من الليل حتى الصباح وتشرب قدر كوب صباحًا ويحلى بالتمر هندي.

**الرمان:**

يجفف قشر الرمان ثم يطحن ويؤخذ قدر ملعقة على كوب لبن زبادي مساء وملعقة على ملعقة عسل نحل صباحًا.

**السرو (Lifetree):**

تؤخذ حبوب السر الصغير (تسمى شجرة المياه) وتجفف في الظل وتطحن وتسف قدر ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء مع شرب كمية وافرة من الماء.

**الشيخ (Shih):**

ينقع الشيح في ماء لمدة ساعة ثم يغلى ويصفى، ويشرب منه صباحًا ومساءً بعد أن يحلى بالتمر هندي.

**الفاصوليا:**

تغلى أوراق وقشور الفاصوليا الخضراء بدون الحبوب غليًا جيدًا مع أوراق الصفصاف ويصفى المغلي ويشرب منه كوب على الريق وكوب قبل النوم.

**القرنفل (Clove):**

يؤخذ قدر فنجان من القرنفل المطحون، وتضاف إليه الحلبة الناعمة وتسف ملعقة صباحًا أو مساء مع شرب كمية كبيرة من الماء.

## حصى الكلى *Kidney stones*

**تعريف:**

حصى الكلى عبارة عن مادة صلبة تتكون داخل الكلى، وقد تظل محشورة داخل الكلية أو تمر منها إلى الحالب أو المثانة وأخيرا قناة مجري البول لتخرج من الجسم، والسبب في تكون حصى الكلى هو التراكم المتزايد لبلورات بعض الأملاح المعدنية داخل الكلية ومن أعراضها وجود ألم مبرح بأسفل الظهر ومغص بالبطن وعدوى القناة البولية وحمى وحرقة مصاحبة للتبول مع احتمال نزول دماء مع البول.

وهناك مواد معينة تكون الحصى، فهناك أكسلات الكالسيوم (Calcium Oxalate) و فوسفات الكالسيوم (Calcium phosphate) أو مغنسيوم أمونيوم فوسفات (Magnesium Ammonium Phosphate) أو حمض البوليك (Uric acid) أو السيستين (Cystine) وتتركز هذه المواد في البول بشدة إلى أن تترسب ككتل صلبة، ومن الأغذية الغنية بأطعمة الأكسلات القهوة والشاي والشبانخ والطماطم والرجلة.

**للوقاية:**

تجنب الأطعمة التي تسبب الأملاح، شرب الكثير من الماء مع محاولة تكرار التبول.

**العلاج التقليدي:**

هناك الأساليب الجراحية كالمنظار (endoscopy) والموجات الصوتية التصادمية (Lithotripsy).

## العلاج بالطب الأخضر:

**بقلة الخطاطيف (Celandine):**

تحتوي بقلة الخطاطيف على مادة الكيليدونين (Chelidonine) وهي مادة تقوم بتلطيف العضلات اللاإرادية في الحوالب وتساعد على مرور الحصوات والتخلص منها.

**النعناع الفلفلي (Peppermint):**

يستعمل مشروب الأوراق الجافة للنعناع الفلفلي في عدم تركيز البول وبالتالي عدم تكون الحصوات.

**ذنب الخيل (Horsetail):**

يستعمل هذا النبات للصحة العامة للجهاز البولي كله، ولذلك فإنه مفيد في علاج الحصى الكلوية، يعمل هذا العشب كمدر للبول وإدرار البول بكثرة يحمي الكلى من تكوين الحصوات.

**الزنجبيل (Ginger):**

تصنع ضمادات ساخنة من الزنجبيل، تغلى أوراق الزنجبيل أو الجذور الجافة في ماء قليل ويترك على النار حتى يتبخر الماء تقريبا، وتلف النواتج في شاش وتوضع

على الجلد في المنطقة المؤلمة (والتي غالبا ما تكون هي مكان الألم في الكلى أو الحالـب أثناء اعـتراض الحصـاة أو الحصى لمسـيرة البـول) تعمـل هـذه الضـمادات لتهيجـي السـطحي للجلد مما يؤدي إلى تخفيف الألم العميق الناتج عن الحصـوة في الحوالـب أو الكلى أو المثانة.

**النجيل (Couchgrass):**

هذا العشب يحول دون حدوث حصى الكلى، ويعالج الاضطرابات التي تصنعها الحصى بمجرى البول من طريق تهيئة العضلات اللاإرادية في الاسترخاء لعدم الشعور بالألم، للعشب جزء بارز فوق الأرض وجزء في الأرض تقطع الأجزاء الموجودة تحت الأرض ثم تنقع لمدة ربع ساعة في ماء مغلي، ويشرب منها كل 6 ساعات كوب حتى تنزل الحصوات وتذهب آلامها.

**الكعيب (Milk Thistle):**

الكعيب غني بمادة السليمارين (Silymarin) وهو مركب يوفر الحماية للمسـالك، ويخفف من فرصة تكوين الحصـى في مجرى البـول أو في الحـوض الكلـوي، يشـرب منقوع جذور أو أوراق الكعيب بعد غلي قدر ملعقـة في كـوب مـاء ريشـرب مقـدار ثلاثة أكواب يوميًا.

**القراص الشائك (Stinging rettle):**

شرب عدة أكواب من مشروب القراص العشبي يوميًا يعمـل علـى الوقايـة مـن حصى الكلى وعلاجها، ينقع ملعقة من العشب الجاف في الماء البارد لمدة ربـع سـاعة ثم اغلها لمدة ربع ساعة أخرى في قدر كوبين من الماء لينتج كوبًا واحدًا، توضـع قـدر ملعقة صغيرة من الخل أو يصير الليمون ويشرب صباحًا ومساءً.

**الكركم (Twmeric):**

يحتوي الكركم على مادة الكركمية (Curcumin) وهي مركب مفيد في التأثير على

حصى الكلى والمرارة يمكن استخدام الكركم كتابل يوضع على الأطعمة المختلفة أو عمل مشروب عشبي من جذوره الصفراء أو أوراقه الخضراء، تغلى ملعقة من مسحوق الجذور أو الأوراق في كوب ماء ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

**العود الذهبي (Golden rod):**

يحتوي العود الذهبي على مركب الليوكاربوسايد (Leiocarposide) وهو مدر فعال للبول ويساعد الجسم على إدرار الماء الزائد، فكما أن هذا العشب يعالج الالتهابات الحادة والمزمنة في الكلي لتأثيره على خلايا الكلى فإنه أيضًا يمنع تكوين الحصوات بها، فهو وقاية وعلاج، الأفضل في عشب العود الذهبي استخدام زهوره المجففة يمكن عمل مشروب عشبي قلوي من خمس ملاعق صغيرة على كوب واحد من ماء سبق غليه، مشروب قدر ثلاثة أكواب يوميًا ويفضل تحليته بعسل النحل أو سكر النبات.

**الكاشم (Lovage):**

الكاشم من المواد المدرة للبول، وهو لذلك يستخدم على نطاق واسع في علاج الحصوات التي تعيق حركة البول أو تعمل على تركيزه ضع ثلاثة ملاعق صغيرة من العشب المجفف لكل كوب ماء مغلي، ويشرب مرة واحدة يوميًا.

**شاي جاوا (Java Tea):**

أوراق شاي جاوا مشهورة في علاج حصى الكلى يساعد شاي جاوه على استرخاء عضلات الحوالب مما يساعد على مرور الحصوات الصغيرة خلالها إلى المثانة ومنها إلى قناة مجرى البول لخارج الجسم، وبطريقة فتح الحالبين تدر البول، يستخدم خمس ملاعق صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب صباحًا.

**البقدونس (Parsley):**

البقدونس من المواد المدرة للبول وهو بذلك يمنع تركيز الأملاح لتكون حصى

الكلى أو يساعد على طرد الحصى الصعبة عبر المسالك البولية، يمكن مضـغ الأوراق أو الأعواد الخضراء أو إضافتها للسلطة أو الحسـاء المفضـل، كمـا يمكـن أيضًـا غلـي الجذور المجففة (قدر ملعقة من الجذور المجففة على نصف كوب مـاء مغلـي، واشـربها صباحًا ومساءً.

**رعي الحمام (Vervena):**

يحتوي على مركب حمض الروزمارنيك (Rosmarinic) الذي يؤثر على مستويات الهرمون المحفز لهرمون الغدة الدرقية مما يجعله مـدرا للبـول ويمنع تكـوين الحصـى، تستخدم مستخلصات هذا العشب للوقاية والعلاج.

**البلح (Date):**

يؤخذ نوى التمر وتحمص جيدا ثم تطحن كالبن وتعجن في عسل النحل، ويؤخذ منها ملعقة صغيرة على الريق مع شرب كمية وافرة من عصير القصب.

**الذرة (Corn):**

تغلى شواش الذرة غليا جيدا ثم تحلى بسكر النبات أو عسـل النحـل الاسـتيفيا يمكن أن يحلى بالسكر العادي ثم يؤخذ منها كوبا قبل الأكل وبعده ثلاث مرات يوميًا بمعدل ستة أكواب.

**حلف بر (Halfa):**

يغلى عشب الحلف بر غليًا تامًا (لمدة ربع ساعة) ويشرب منه قدر كوب صـباحًا على الريق ومساء قبل النوم (يمكن تحليته أيضًا بالعسل).

**الشعير:**

يغلي الشعير جيدا ثم يصفى ماء الشعير، وتوضع عليـه ملعقـة عصـير الليمـون على كل كوب ويحلى بالعسل ويشرب منه كوبين حساء (قبل النوم) وكـوب صـباحا مع الإكثار من أكل أوراق البقدونس أو أعواده الخضراء.

**العنب (grape):**

يشرب عصير العنب الطازج (تضرب حبات العنب في الخلاط وتصفى) وتضاف عليها قطرات من عصير الليمون، وتشرب قدر نصف لتر منه مساء قبل النوم.

**القصب:**

عصير القصب مدر جيد للبول، كما أنه يمنع تركيز الأملاح، وبذلك فهو يقي من تكون الحصوات أو طرد الحصوات الموجودة فعلا في المسالك البولية.

**زيتون إسرائيل:**

يؤخذ الزيتون الإسرائيلي (حجر صهيون)، ويطحن، ويؤخذ قدر نصف ملعقة تذاب في كوب ليمونادة، ويشرب على الريق وقبل النوم (بحيث لا تزيد المدة عن أسبوعين).

**وصفات لتفتيت حصى الكلى:**

- يؤخذ قشر البيض ويطحن ويعصر عليه الليمون ويحلى بالعسل الأبيض أو عصير القصب ويشرب على الريق.
- يطحن نوى التمر ويضاف عليه مطحون زهر نبات القيصوم، ويؤخذ مع كمية وافرة من ماء الشعير ومغلي الحلف بر.

* * *

# أمراض الحوض

1- الأمراض الجنسـيـة.

2- أمراض الذكـــورة.

3- أمراض النســـاء.

4- وصفات عشبية.

# الأمراض الجنســـية

## السيلان (*Gonorrhea*)

### تعريـــف:

السيلان مرض معدٍ ينتقل عن طريق ممارسة الجنس، ويصيب الأعضاء التناسلية، ويصيب كلا الجنسين، ولكن الذكور يعانون من أعـراض أكثر وضـوحًا، ومـن بـين أعراضه الشعور ببطء التبول وعسره، ووجود حرقان به مع وجود إفراز غليظ ا لقوام ذي لون أصفر أو أخضر مع حكة بالشرج ووجود إفراز منه، وألم عند ممارسة الجنس، وسبب السيلان عدوى بكتريا السيلان وهي تختار النسيج اللين الرطب.

**للوقاية:**

عدم إقامة علاقات جنسية غير مشروعة، والتعفف من ممارسة الجنس واقتصارها على الزوجة.

### العلاج الصيدلي:

المضادات الحيوية خاصة البنسلين (Penicillin) هي العلاج المعتاد.

### العلاج بالطب الأخضر:

**الحبة السوداء:**

تطحن الحبة السوداء ويضاف قدر نصف فنجان منها إلى فنجان من عسل النحل، ويؤخذ قدر ملعقة كبيرة على الريق وقبل النوم، والإكثار من شـرب مشـروب الحبـة السوداء يحضر بإضافة ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي أو تغلى على النار وتشرب محلاة بالعسل.

**الردبكية** (Echinacea)

الردبكية من أعشاب المناعة وهي تقوم بتحفيز الجهاز المناعي لإنتاج الكرات البيضاء لمهاجمة البكتريا والفيروسات المختلفة، يؤخذ مستخلص الردبكية أو يضاف قدر ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب قدر ثلاثة أكواب يوميًا.

**الثوم** (Garlic):

يؤخذ الثوم قدر ثلاث فصوص ويقطع ويفرم مع الجزر ويشرب (عصير الجزر بالثوم) على الريق وقبل الوجبات فإن الثوم مضاد حيوي (فيروسي – بكتيري – طفيلي) ولإزالة رائحة الثوم يمضغ بعد الشراب بعض أعواد البقدونس أو أوراقه النعناع.

**البصل** (onion):

عصير البصل مطهر ومضاد حيوي بكتيري قوي، يمكن استخدام ملعقة عصير البصل تشرب ثلاث مرات يوميًا أو تطبخ البصلة جميعها بقشورها حتى جفاف المياه المطبوخ بها ثم تعصر البصلة نفسها ويصفى حساؤها ويؤخذ مع عصير الجزر أو الطماطم.

**الجنكة** (Ginkgo):

تقوم الجنكة بتحفيز الجسم لإنتاج الأجسام المناعية المضادة للبكتريا كما أن لها أثرًا في زيادة فعالية خلايا المناعة بالدم (كرات الدم البيضاء) وهي تزيد من تدفق الدم خلال الشعيرات الدموية الصغيرة مما يضمن وصول الدم إلى جميع أجزاء الجسم ومنها الأماكن المصابة.

## الزهري (*Syphilis*)

**تعريف:**

الزهري مرض تناسلي يؤدي إلى تدمير شديد للأنسجة وبانتشاره يسبب دمارًا

واسعًا بجميع أجزاء الجسم وأعضائه وأجهزته هناك نوعان من الزهري، النوع المعدي ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع شخص مصـاب بـالزهري في مـرحلتين الأولى والثانية، والنوع الثاني الذي ينتقل من الأم الحامل إلى جنينها.

**وينقسم مرض الزهري إلى ثلاث مراحل منفصلة:**

- تتسم الأولى ببقعة صلبة غير مؤلمة مرتفعة على سطح الجسم حمراء اللون تظهر فوق الأعضاء التناسلية والشفاة والبلعوم أو المستقيم.
- وتتسم المرحلة الثانية بالحمى وتضخم الغدد الليمفاوية بالرقبـة والإبـط والصداع والطفح بالجلد والأعضاء التناسلية والأغشية المخاطية المبطن لها مع ضـعف الإبصـار وطـنين الأذن وفقـدان شـعر الـرأس والتهـاب بالمفاصل والعضلات والعظام مع فقدان الوزن، والشهيق والهزال العام.
- وتتسم المرحلة الثالثة بأنها تأتي عقب المرحة الثانية بسنوات وهي مرحلة غير معدية وفيها تبدأ جميع أعضـاء الجسـم ومكوناتـه كالعظـام والجلـد والعضلات والأحشاء الداخلية كالقلب والكبد الكلى في الانهيار.

وينشأ الزهري من عدى بكتيرية بسبب بكتيريا الزهري وهـي بكتريـا تريبونيميـا باليدم (Trepomema pallidum).

## للوقاية:

التعفف في العلاقات الجنسية وعدم إقامة علاقات جنسية غير شرعية مع النظافة الشخصية للمناطق التناسلية.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الثوم (Garlic):**

تناول خمسة فصوص من الثوم يوميًا يساعد على الوقاية من الأمراض التناسـلية

المعدية وعلى رأسها الزهري، تبلع فصوص الثوم مقطعة ويمكن عمل حساء منها ومن البصل فيشرب ماؤه وتؤكل المادة المطبوخة من البصل والثوم.

**الأرقطيون (Burdock):**

عشب منبه لهاز المناعة وبه مواد مضادة للأكسدة، فهو يقاوم الميكروب الغازي للجسم، وفي نفس الوقت يحفظ الخلايا نفسها من الميكروب بإعادة شبابها ومقدرتها على المقاومة.

**الردبكية (Echinacea):**

تسمى الردبكية بالزهرة المخروطية، واحدة من أكثر وأفضل الأعشاب تحفيزا لجهاز المناعة ضد الالتهابات المزمنة، تحتوي الردبكية على مادة الأكينسين (Echinacein) ومادة حمض الكافيك وحمض الشيكوريك وكل هذه المواد لها خصائص مضادة للالتهابات كما أن بها مركب هام جدا هو مركب البروبردين (Properdin) وهو مركب يساعد خلايا الدم البيضاء للوصول لأماكن العدوى بالجسم.

**الإستراجالس (Astragalus):**

عشب صيني له شهرة عالية في علاج آثار الفيروسات والبكتريا ويستخدم على نطاق واسع في علاج مختلف العدوى وعلى رأسها الإيدز والعدوى التناسلية، يمكن تناول مستخلص العشب أو غلي ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء وشربه صباحًا ومساءً وقت الإصابة.

## الحلأ (القوباء) (*Herpes*)

**تعريف:**

الحلأ مرض ينتقل عن طريق ممارسة الجنس، ويظل ملازما للإنسان المصاب طيلة حياته وسببه فيروس هو القوباء البسيط (Herpes sinplex) ينتشر بالملامسة من الجلد

إلى الجلد أثناء ممارسة الجنس، ومن أعراض وجود العديد من الفقاقيع المؤلمة فوق قضيب الذكر أو مهبل الأنثى مع الحمى وتضخم العقد الليمفاوية في المنطقة الإربية (التقاء الفخذين والعانة) مع حرقة مصاحبة للتبول وصداع وأعراض تشبه الأنفلونزا، تستمر النوبة الأولى من تتفش البثور لعدة أسابيع والنوبات اللاحقة قد تحدث عدة مرات في العام أو لا تتكرر مطلقا.

ويظهر الحلأ البسيط في صورتين القروح الباردة (Gold Sores) والحلأ التناسلي (Gemital herpes) والحلأ من الأمراض المعدية جدا والأشخاص الذين لديهم الفيروس النشط يكونون مصدر عدوى.

## للوقاية:

خير الوقاية هو التعفف في العلاقات الجنسية وعدم إقامة علاقات غير مشروعة خارج إطار الزواج والابتعاد عن كل مثيرات الزنا هذا هو السبيل الأمثل والعلاج الأقوم.

## العلاج الصيدلي:

استعمال الكمادات الباردة عند الشعور بالحرقة أو الحكة مع العناية بالجلد وشرب كميات كبيرة من السوائل وعقاقير مضادة للفيروسات (Antivirus) مع الأدوية المسكنة حال الشعور بالألم (NSAIDS).

## العلاج بالطب الأخضر:

### الترنجان (Lemon balm):

الترنجان أظهر خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للحلأ، وهي تنتج من مركبات متعددة الفينول (Polypheneles) مها حمض التنيك وتحتوي خلايا الجسم على مستقبلات يتعلق الفيروس بها عندما يحاول التمكن من هذه الخلايا، إن المركبات متعددة الفينول لها القدرة أن تحتل مواقع مستقبلات الفيروس على الخلايا، وتقوم

بمنع الفيروس من الالتصاق بهذه الخلايا بعد الاستيلاء على هذه الأماكن وبالتالي منع انتشار العدوى، ويحتوي الترنجان على فيتامينات ومضادات للأكسدة والتي تزيل الشوارد الحرة التي تسبب تلف الخلايا.

يصنع مرهم علاج الحلأ عن طريق غلي زيت الزيوت أن زيت النخيل وإضافة شمع عسل النحل، ثم يضاف إليه مسحوق الترنجان ويتم مزجها وتصفيتها ثم تركها لتبرد، مع استخدام مشروب الترنجان العشبي عن طريق غلي 3 ملاعق من العشبي في كوب ماء مغلي.

**عشبة القديس يوحنا (St. John's wort):**

يوجد بها مركب الهيبريسين (Hrpericin) وهو مركب يساعد على قتل الحلأ البسيط وعدة فيروسات أخرى، يمكن عمل شاي مركز من عشبة القديس يوحنا 5 ملاعق على كوب ماء مغلي ثم استخدام الشاي كمس على قرح الحلأ باستخدام قطعة من القضبة مع شرب مسحوب العشبة.

**الفلفل الأحمر (Red pepper):**

المكون الأساسي في الفلفل الأحمر هو الكابسايسين (Capsaicin) التي أظهرت الاختبارات أن له قدرة على منع انفجار الحلأ كما أنه إذا استخدم موضعيًا فهو يساعد في تخفيف آلام هذه القرح، ولكن عند بعض الناس قد يسبب تهيجا موضعيًا فكن على حذر.

**الردبكية (Echinacea):**

لها تأثيرها المعتاد للفيروس والمنبه لجهاز المناعة، كما أنها تقلل من الإحساس بالنخز الذي يصاحب قرح الحلأ، تستخدم الردبكية في حالة الحلأ في صورة صبغة تضاف نصف ملعقة صغيرة من الصبغة للشاي أو العصير ويتم تناولها 3 مرات يوميًا.

**الثوم (Garlic):**

الثوم كما هو معروف له تأثير قاتل على الفيروسات وضد أنواع فـيروس الحـلأ والأنفلونزا، يمكن غلي حبات الثوم وعمل مشروب منه أو يمكن تقطيعه وفرقه وشربه مع عصير الجزر، أو إضافة القرنفل إليه وعمل سَلَطة أو إضافته إلى المأكولات.

ملحوظة: يمكن أكل أوراق النعناع أو أعواد البَقْدونس لتخفيف أثر الرائحة غـير المقبولة له.

**الختم الذهبي (Golden seal):**

مضاد حيوي وفيروسي فعـال، يحتوي على مـركبين نشيطين همـا البربـرين (Berberine) والهيدرستين (Hydrastrine) وهو مـن العلاجـات الناجحـة في حـالات الالتهابات الحادة التي تظهر مع الحلأ يمكـن استخدام أوراق الختم الـذهبي في صـنع مشروب عشبي أو استخدام صبغته في عمل غسول يوضع موضعيا على قروح الحـلأ فبالإضافة إلى كونه مضاد فيروسي فهو أيضًا محفز لجهاز المناعة الذاتي إذ استـخدم في صورة منقوع أو مسحوق، تسحق أوراقه أو جذوره وتنقع مـن المـاء حتـى الصـباح، وتشرب محلاة بجذور العرق سوس أو عسل النحل، وهو بوصوله إلى الجسـم يسـاعد على التخلص من البكتريا والفطريات بل والطفيليات والتي تزيد من شراسة ونشـاط الفيروس.

**الأحماض الأمينية (Amino acids):**

يعتبر حمض الأرجنين أساسيا لتكـاثر فـيروس الحـلأ (القوبـاء) ويعـد اللايسـين (Lysine) مثبطا لتكاثر الفيروس ولذا يحاول العشابون إيجاد النباتات التي تحتوي علـى اللايسين، وتفتقر في أحماضها الأمينية إلى الأرجينين، وهنـاك فواكـه نـادرة نوعـا مـن فواكه النجمة أو البابايا، ولكن هناك فواكه وخضروات متوفرة وغنية بهذا اللايسـين، فمن الفواكـه هنـاك المشـمش والكمثرى والـتين والتفـاح والجريـب فـروت، ومـن الخضروات الفول الأسود، والفلفل الحار وفول الصويا.

## مشروبات عشبية:

هنـاك بعـض الأعشـاب الـتي لهـا قـدرة مضـادة للفيروسـات ومحفـزة لنشـاط الفيروسات منها الشاي (Tea) الذي يحتوي على مـواد قابضـة ومنهـا التفـاح الـذي يحتوي على البكتين، ومـن الفاكهـة أيضًـا البرقـوق والفراولـة، والعنـب والكمثرى والمشمش والتين، وهذه الفواكه جميعها تحتوي على التانيتـات الـتي تسـهم في القضـاء على فيروسات الحلأ.

### زيوت أساسية:

هناك بعض الزيوت الأساسية الطيارة (العطرية) التي تستخدم بنجاح مع حالات الحلأ، وتستخدم هذه الزيوت بوضع قطرات صغيرة منهـا علـى قطعـة مـن القمـاش النظيف أو.......... ووضـعها علـى مكـان الإصـابة بـالفيروس مـن هـذه الزيـوت الأساسية: زيت الردبكية وزيت الورد وزيت شجرة الحمى وزيت البرغموت وزيـت الليمون.

**ملحوظة:** الزيوت الأساسية مستخلصات عالية التركيز، ممنوع تناولها بـالفم لأن الكميات القليلة منها قد تكون سامة بل وقاتلة.

## الإيدز (*AIDS*)

الإيدز هو الإخفاق الشديد للجهاز المناعي للجسم (أي أنه مرض عجز المناعة)، وهو يعمل على إنقاص قدرة الجسم على مقاومة العدوى وقدرته على إحباط تكـاثر الخلايا الشاذة مثل خلايا السرطان، سببه فيروس اسمه فيروس نقص المناعـة البشـرة (Human Immunodeficiency) ويرمز له بالرمز (HIV) وهذا الفيروس يهـاجم خلايـا الجسم وبصفة خاصة خلايا معينة بالدم اسمها الخلايا المساعدة 4 أ ($T_4$ Helper calls) وهذه الخلايا مهمة للنظام الدفاعي للجسم ضد العدوى في الأورام وعندما يقل عدد تلك الخلايا المعاونة أو تصبح عاجزة عن العمل تتضاءل قـدرة الجسـم علـى مقاومـة

العدوى وحتى الإشكال البسيطة من العدوى الميكروبية (التي لا تؤثر في غير المصابين بالإيدز) يمكنها أن تسبب أمراضا خطيرة حدا المصـابين به ومـن الأسـباب الرئيسية بالوفاة في هذا المرض عدوى الجهاز التنفسي وخاصة الالتهاب الرئوي.

## للوقاية:

أغلب المرض المشخصين بالأيدز شـواذ جنسيًا، والـذين يتورطـون في علاقـات جنسية غير شـرعية، والقليـل مـنهم مـن نُقـل إلـيهم دم ملـوث عـن طريـق تعـاطي المخدرات بالحقن أو نقل الدم، وبذلك تكون طرق الوقاية عن طريق العفـة والعـودة للتمسك بالدين والأخلاق وعدم إقامة علاقات جنسية بـأي شـكل خـارج الحـدود الزوجية، وعدم التعرض للحقن بإبر ملوثة بالعدوى والتأكد مـن سـلامة الـدم لـدى نقله.

## العلاج الصيدلي:

تشمل العلاجات التقليديـة للإيـدز عقـارات (AZT) و(DDI) و(DDC) و(D4T) و(3TC) وهذه العقاقير لها مفعول قصير تؤجل بدء المرض ولكمنها ليست علاج.

## العلاج بالطب الأخضر:

### عطر النعناع (oregano):

الإيدز يحدث تدميرًا ملحوظًا في خلايا الجسم بسبب أن الفـيروس يـسبب تـوتر الأكسدة والتي تنتج عنها جزيئات الأكسجين الضارة المعروفة باسـم الشـوارد الحـرة، يمكن تناول مشروب عشبي من عطر النعناع محلى بعسل النحل ليزيد من فعاليته جهاز المناعة أيضا.

### عرق السوس (Licorice):

مشروب عرق السوس نشط ضد العديد من الفيروسات المـادة الفعالـة في عـرق

السوس هي الجليسريزين (Glycrrhizin) وهي مادة يمكنها إحباط عدد مـن العمليـات التي يتضمنها تكاثر الفيروسات مثل مقدرة الفـيروس علـى اخـتراق خلايـا المصـاب وتغيير مادتها الوراثية كما أن مادة الجليسريزين تثبط من نمو الفيروس نفسه.

يمكن مضغ الجذر مباشرة أو عمل مشروب عشبي مركز منها.

**الحبة السوداء:**

للحبة السوداء أثر هائل كحبوب منشطة لجهاز المناعة؛ وبذلك تجعل الجسم قادر علـى مواجهـة كافـة أنـواع العـدوى مـن الفيروسـات والبكتريـا وحتـى الطفيليـات والفطريات، تسـهم الحبـة السـوداء في تقويـة مقاومـة الجسـم للحمـض وتقلـل مـن مضاعفاته، وتؤجل ظهور هذه المضاعفات، تغلى حبوب الحبة السوداء قدر ملعقـة في كوب ماء وتحلى بالعسل الأبيض ويؤخذ منها قدر الإمكان.

**الصبار (Aloe):**

يوجد بالصبار مادة أسيمانان (Acemannan) وهي مادة تنبه الجهاز المناعي بقـوة، يمكن تحضير العصير بعصر أوراق الصـبار، ولكـن لهـا أثـر ملـين (يسـبب الإسـهال) فيمكن استعمال خلاصة الصبار.

**الاستراجالس (Astragalus):**

عشـب محفـز ومعـزز لجهـاز المناعـة ولـه تـأثير ضـد كافـة الفيروسـات يزيـد الاستراجالس من عدد الخلايا الطبيعية القاتلة للفيروسـات في الجسـم (NKCs) وهـو بذلك يؤدي إلى إضعاف طاقة الفيروس القتالية، ويحسن من مستوى وظـائف الجسـم ضد العدوى.

**الثوم (Garlic):**

كشفت الدراسات أن الثوم فعال ضد الإصابات الانتهازية التي تصاحب مـرض الإيدز، ويحتوي الثوم على مركب (أجيون) وهو مركب يمنع ويقلل انتشار فـيروس ا

لإيدز، يمكن تناول فصوص الثوم المقطعة ويمكن فرمها مع أوراق البـدونس وثمـار الجزر.

**البصل (onion):**

البصل مـن أفضل الأعشاب مصـدرًا لمادة الكيرستين (Quercetin) المضـادة للأكسدة وأكثر ما تكون تركيزا في القشرة الجافة للبصلة والبصل كالثوم كثير من الخواص المضادة للفيروسات

كما أنه مضاد حيوي فيقوم بتلافي الأثر المدمر لفيروس الإيدز في جميع الخلايا.

**الزوفا (Hyssop):**

يحتوي مشروب الزوفا العشبي على مركب يسمى [مار-10] [MAR-10] وقد بينت الدراسات أن هذا المركب يثبط نشاط فيروس الإيدز بغير أن يؤذي الخلايا السليمة، وأثبتت هذه الدراسات فائدة وفعالية هذا العشب في علاج مرض الإيدز أو الحد من توحشه يمكن شرب مشروب الزوفا منفردا أو إضافته إلى المشروبات العشبية الأخرى، ملعقة صغيرة على فنجان مغلي من الماء.

**الحلبة (Fenvgreek):**

أوراق الحلبة مصدرا مهما من مصادر البيتا كاروتين (Beta caroteins) وهي مركبات مضادة للأكسدة، تجدد شباب الخلايا وتعمل على الحد من الدمار الذي ينشط الفيروس بها كما تحتوي حبوب الحلبة على مادة الكولين (Choline) وهي مركب مهم للدورة الدموية في المخ والأعصاب المهمة من الجسم.

**الشمر (Fennel):**

يحتوي هذا العشب على عدة مركبات تفيد في الوقاية وعلاج الفيروس، كما أن بعض الدراسات أثبتت أنه يحتوي بعض مضادات الأكسدة التي تقي الخلايا من التدمير في الاستهلاك.

**الجزر (Carrot):**

يحتوي الجزر على البيتا كاروتين وهي مادة بالإضافة إلى كونها مضـادة للأكسـدة فهي كذلك محفزة لجهاز المناعة وبذلك يساعد الجسم نفسه على مقاومة الأثـر المدمر لفيروس الإيدز يحتوي الجزر أيضًا على الكاروتينويرات وهي مركبات كيميائية تعطي الجسم الحيوية والنشاط.

**الطرخشقون (Damclelion):**

تعد زهور الطرخشقون من أفضل المصـادر لمركـب الليسيشـين (Lecithin)، كمـا أنها تحتوي على كميات لا بأس بهـا مـن الكـولين (Cheline) فهـو مقـو للشـعيرات الدموية وللأعصاب الطرفية ويحمي المسالك البولية من تأثير الفيروس.

**الجنكة (Ginkgo):**

المادة النشطة بالجنكة هي الجنكجوليدز (Ginkgolides) وهي مادة لها فوائد جمة في المخ والجهاز التنفسي والقلب وهي بذلك تحمي الأجزاء الهامة من الجسم ورفع درجة مقاومتها وكفاءتها أمام فيروس الإيدز المتوحش.

**عشبة القديس يوحنا (st. John`s wort):**

تحتـوي عشـبة القـديس يوحنـا علـى مركـب الهيبريسـين (Hypericin) وشـبيه الهيبريسين (Pseudohypericin) وهي من المواد الضارة للفيروسات ومن المواد النشطة ضد فيروس الإيدز، وبالتجربة أثبت أنه مادة الهيبريسين تعالج عدوى فيروس سيتو ميجا لوفيروس (Cyromegalovirus) وهي واحدة من العديد من الإصابات الانتهازية التي يمكنها أن تقتل مرض الإيدز يمكن استخدام 10 نقط من المستخلص على نصف كوب ماء يوميًا أو إضافة الصبغة (حوالي 30 وحدة) إلى العصير المفضل.

**الردبكية (Echinacea):**

واحد من أفضل محفـزات جهـاز المناعـة مـن بـين الأعشـاب والمـواد الفعالـة في

الردبكيـة الـتي لهـا خصـائص مضـادة للفيروسـات هـي حمـض الكافيـك وحمـض الشيكوريك بالإضافة إلى مـادة الاكينيسـين (Echinacein) وهـي مـادة لهـا خصـائص مضادة للفيروسـات مشـابهة للانـتفيرون (Intorferon) وهـي المركبـات الخاصـة الـتي يكونها الجسم المقاومة الفيروسات.

**الأرقطيون (Burdock):**

يحتوي هذا العشب على مثبطات لنمو الفيروسات كما أنـه يسـاعد كـرات الـدم البيضاء (WBCs) على الوصول لأماكن النشاط الفيروسي تطبخ ثمار الأرقطيـون أو تجفف أوراقه لعمل مشروب عشبي ثلاث مرات يوميًا.

**البلسان (Elderberry):**

تشتهر سمعة أعشاب ومستخلصات البلسان في علاج الفيروسات بصـفة عامـة، ويعتقد أن له بعض النشاط المضاد لفيروس الإيدز يصنع من البلسان مشروب عشـبي ومنه تصنع مربى كمربى الفاكهة أو جيلي أو عصير، يكثر مريض الإيـدز مـن تنـاول أي صورة تناسبه.

**الأخدرية (Evening Primrose):**

عشب الأخدرية غني بحمض الجاما ليولينيك (GLA) وخاصـة زيـت الأخدريـة، وهو من الزيوت المفيـدة المعروفـة باسـم الزيـوت الدهنيـة أوميجـا -3 (Omega-3) وتستخدم بـذوره الغنيـة بالزيـت إذ تطحـن وتضـاف إلى دقيـق الخبـز أو تنثـر علـى السلطات والحساء، ويمكن طحنها وتسف مع شرب عصير الليمون أو البرتقال.

**خرز الصخور (Iceland moss):**

وجد العلماء أن بعض المركبات المستخلصـة مـن هـذا النبـات تثبط الأنزيمـات الضرورية لتكاثر فيروس الإيدز وهو بذلك يقوم بنفس الـدور الـذي يقـوم بـه دواء (AZT) المعالج للإيدز، بالإضافة إلى كونه عشـب آمـن، تضـاف أوراقـه الخضـراء إلى

أطباق السلطة والحساء.

**الكمثرى (Pear):**

الكمثرى من أفضل المصـادر النباتيـة لحمضـي الكافييـك والكلورجنيـك حمـض الكافييك يحفز جهاز المناعة الذاتي وحمض الكلورجيتك له نشاط مضـاد للفيروسـات يمكن تناول الفاكهة الطازجة.

**الشوكة المباركة (Blessed Thistle):**

عشب ممدود في الأمراض التي يشارك في علاجها إلا أنـه لا خصـائص مفيـدة في علاج جميع الفيروسات ومنها فيروس الإيدز وفي الدراسات الـتي لا تهـدأ لاكتشـاف علاج للإيدز استخدم الباحثون هذا العشب مع بعض المرض المصـابين لـه وثبـت أن الخلايا القاتلة الطبيعية (NKCS) في أجسادهم قد ازدادت بشكل واضح وهـي خلايـا من ضمن خلايا جهاز المناعة والتي تساعد أيضًا على مكافحة الجسم ضد الميكروبات والفيروسات الدخيلة.

## تضخم البروستاتا

## (*Prostate enlargement*)

**تعريـف:**

المصطلح الطبي هو فرط التضخم البروستاتي الحميد (BPH) اختصـارا ( Benign Prostate Hyperplasia)، ويحدث تضخم البروستاتا مع التقـدم في السـن والبروسـتاتا لمدة تشبه في شكلها ثمرة الجوز وهي موجودة لدى الذكور فقط وموقعها قاعدة المثانة حول قناة مجرى البول (وهي الأنبوب الذي ينقل البـول مـن المثانـة خـارج الجسـم)، ومن أعراض هذه الحالة قلة قوة اندفاع تيار ا لبول وتكرار التبول وصعوبة بدء التبول وإنهائه والنهوض ليلا عدة مرات لإفراغ المثانة، وقد يؤدي تضخم المثانـة إلى انسـداد مجرى البول.

## للوقاية:

المحافظة على التبول كثيرًا وشرب الماء كثيرًا أثناء فترة النهار مع تجنب الكافيين والامتناع تاما عن الكحوليات وتقليل الضغوط النفسية والعصبية والمحافظة على النشاط الجنسي واعتداله.

## العلاج الصيدلي:

مانعات ألفا (Alpha blockers) وهي مركبات تساعد على استرخاء العضلات داخل البروستاتا هناك أيضًا فيناسيترايد ويسمى تجاريا (Proscar) يؤدي إلى تقليص حجم البروستاتا كما أن هناك إجراءات جراحية يتم فيها التوسيع بالبالون عن طريق قسطرة تدخل المثانة عن طريق مجرى البول بالقضيب لتسمح للبول بالتدفق السهل.

## العلاج بالطب الأخضر:

**البلميط المنشاري (Saw palmetto):**

يحل البلميط مشاكل التبول ويستخدم كمدر للبول للتخلص من المياه الزائدة بالجسم، ومن ثم فهو يستخدم في علاج تضخم البروستاتا فهو يحتوي على ما قد تمنع عمل الأنزيم الذي يحول التستوستيرون (Testosterne) إلى دايهيدروتستوستيرون (Dihydrotesterone) ومنع هذا التحول هو الذي يمنع تكاثر الخلايا الذي يؤدي إلى التضخم، تستخدم مستخلصات بذور البلميط بمقدار 1جم يوميًا.

**عرق السوس (Liconice):**

تستخدم خلاصة عرق السوس في منع تحول الهرمونات المذكورة وهي بذلك تمنع تضخم البروستاتا.

**القرع (Pumpkin):**

تؤخذ حفنة من بذور القرع يوميًا مما يساعد على إدرار البول وانخفاض حجم

البروستاتا تحتوي بذور القرع على مـواد تسـمى الكوكوربيتاكينـات (Cucurbitacins) وهي مواد تمنع تحول التستوسيترون إلى دايهيدروتستوستيرون، كما أن القرع بـه مـادة الزنك وهي مادة تعَلم على تقليل حجم البروستاتا المتضخمة، ومن المواد التي تسـهم في علاج هذا التضخم والموجودة في القرع الآلامنين والجليسين والجلوتاميك.

## وصفات موضعية:

- يدهن بزيت الزيتون من أسفل الخصية حتى العصعص.
- يعمل غسول بالماء الساخن والملح والخل ويغسل به هذه المنطقة.

يجلس المريض في إناء حار دافئ مذاب فيه الحجر الأحمر.

## التهاب البروستاتا (*Prostatitis*)

### تعريـــف:

إحدى الاضطرابات التي تصيب البروستاتا، وأبـرز أعراضـها الحاجـة الملحـة والمتكررة للتبول، والإحساس بحرقان أثناء التبول مع التعنية البولية، وتغير لون البول وعدم الإحساس بالراحة بعد التبول وعدم القدرة على ضـبط النفس عنـد الشـعور بالحاجة للتبول مع ضعف تيار البول أو تقطعه، وسببه عـدوى بكتيريـة والإفـراط في المواد التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والنيكوتين كالسجائر وشرب الكحوليات.

### العلاج بالطب الأخضر:

القرع (Pumpkin):

في بذور القرع مواد تعمل على حمايـة البروسـتاتا وتنظـيم وضـع خلاياهـا وقـد استخدم في قديم الزمان مع الهنود وساكني شرق آسيا لعلاج كافـة أمـراض المسـالك البولية لإدراره للبول، ومن المواد المفيدة للبروستاتا في بذور القرع الآلامنين (Alamin) والجليسين (Glycin) وحمض الجلوتاميك (Glutamic acid)، كما أن الزنك مفيد لخلايا

البروسـتاتا والـذي يسـاعد على عـدم خروجهـا مـن المـألوف كحـالات الالتهـاب والتضخم ويحتوي القرع على الكوكوربيناكينات وهي مادة تـنظم حركـة الهرمونـات التي تقوم البروستاتا بإفرازها وتحويلها مما يريح خلايا البروستاتا.

كما أن خاصية إدرار البـول في القـرع تطهـر البروسـتات مـن البكتريـا الضـارة وتعمل على عدم تركيز البول بالميكرويات.

**الكتان (Flax):**

تحتوي بذور الكتان على كميات كبيرة من مركبات الليجنانات (Lignans) وهـي مواد يمكنها السيطرة على الالتهابات في البروستاتا كما أنها تزيـل احتقانهـا، وتحتـوي بذوره أيضًا على حمض الألف لينولينيـك (-Lemolenic acid) وهـو مركـب مفيـد في إزالة آثار الالتهابات.

**عرق السوس (Licorice):**

عـرق السـوس يحمـي البروسـتاتا مـن الالتهابـات ويسـاعد علـى عـلاج هـذه الالتهابات إذا حدثت، تمضغ جذور عرق السوس الطازجة أو تغلـي الأوراق الجافـة كعمل مشروب عشبي لذيذ الطعم.

**ملحوظة:** الكميات الكبيرة من عرق السوس تعمل على الإجهاد والكسـل وقد تسبب الصداع وارتفاع الضغط.

**البلميط المنشاري (Saw Palmetto):**

يزيد البلميط من جريان البول ويقل من البول المتبقي في المثانة وهو بالتالي يقلل عدد مرات التبول مما يزيد من راحة البروستاتا والبلمـيط يجعـل التبـول سـهلا أثنـاء التهاب البروستاتا.

**القراص الشائك (Stinging nettle):**

خلاصة جذور القراص الشائك تقلل من التبـول المـائي الـتي تصـاحب التهـاب

البروستاتا، كما يقلل من تقطع البول أو عدم تدفقه بالشكل المريح.

**الأغذية الغنية بفيتامين (أ)، (جـ):**

مثل الخس والجرجير والموالح كالليمون والبرتقال مفيدة في حالات التهابات البروستاتا.

## سرعة القذف

## (*Premature ejaculation*)

في الطبيعي يأتي القذف عقب الإثارة الجنسية وعند بلوغ الذكر قمة النشوة (Orgasm) وتحدث سرعة القذف أو القذف المبكر إذا قذف الرجل المني قبل أن تصل شريكته إلى قمة الإثارة لديها، وهذا مرض شائع يصيب الرجال لأسباب عدة أهمها أسباب نفسية وتوترات وضغوط عصبية، وعدم إجادة التواصل مع شريكة الحياة، وعدم إتقان المداعبة قبل الجماع والقلق حول الأداء الجنسي، وهناك المشاكل الأخرى، مثل ضعف الانتصاب أو أخطاء عملية الختان لدى الرجل.

### للوقاية:

- ممارسة تمرينات المداعبة، وفيها يداعب كل طرف جسد شريكة قبل الجماع لتعلم أساليب الملامسة التي تدخل البهجة.
- أسلوب التوقف ثم البدء (يتم استثارة الرجل من خلال جماع تحت السيطرة وغيره يوقف استثارة نفسه ويمنع نفسه من القذف).

### العلاج الصيدلي:

الأدوية التي تعالج ضعف الانتصاب تعمل على تطويل فترة الانتصاب وبقاء الدم متواردا إلى القضيب.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الجنكة (Ginko):**

يحتوي الجنكة على مركب تزيد من تدفق الدم إلى القضيب، وهذا مما يساعد على تطويل فترة الانتصاب إذ إن الدم حينما يدخل في النسيج الإسفنجي للقضيب ويبقى أطول فترة فهذه هي طريقة عمل الانتصاب (نسيج ممتلئ بالدم) تؤخذ مستخلصات الجنكة لعلاج سرعة القذف.

**الباقلاء (Feva bean):**

تحتوي الباقلاء على مركب إل-دوبا (L-Dopa) وهو مركب يعمل على تحفيز الانتصاب من الجهاز العصبي المركزي حيث تعتبر هذه المركبات ما يسمى بـ (BBB) لتنتج تأثيره على المخ والجهاز المركزي.

**مركب الأعشاب المختلطة:**

يركب من خليط من أعشاب الجنسنج واليوهيمب مركب لعلاج الرغبة والآخر لعلاج سرعة القذف، ويضاف إليهم الجنكة لتطويل مدة اللقاء، ومن الممكن إضافة الزنجبيل أو القرفة أو الحبهان كمنبه ومثير للرغبة.

## وصفة عشبية لسرعة القذف:

- يؤخذ قدر خمسة ملاعق من بذور الجرجير والخس واللفت والفجل والزنجبيل والكرفس والحبة السوداء والجزر والصنوبر ويطحن الجميع ويخلط سويا، ويضاف على الجميع عسل النحل وعصير البصل ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً.
- يؤخذ فنجان من الزنجبيل المطحون مع فنجان من السورنجان (خميرة العطار) وملعقة كبيرة من الفلفل الأسود وملعقة من الخولنجان المطحون، وينقع الجميع في حليب بقري من المساء حتى الصباح ويحلى بعسل النحل والعرق سوس ويشرب على الريق.

## العجز الجنسي (*Impotence*)

### تعريف:

العجز الجنسي هو عدم قدرة الذكر على الانتصاب عند إثارته جنسيًا، وقد يكون سببه نفسيا (المشاكل النفسية والتوتر العصبي) أو مرضا مزمنا (مثل مرض السكر) أو تصلب جدران الشرايين وضيق قطرها، أو هبوط مستوى هرمون التستوستيرون، والتقدم في السن، كما أن هناك عقاقير تعمل على عدم القدرة على الانتصاب، مثل أدوية الضغط وأدوية القرحة ومضادات الاكتئاب ومضادات الهستامين، كما أن الكحوليات والتدخين لها أثر كبير في العجز الجنسي.

وقد لا يكون هناك انتصاب أساسًا أو انتصاب ضعيف أو لمدة قصيرة أو مؤلما بحيث لا يمكن الشخص من أداء المعاشرة الزوجية.

### للوقاية:

تجنب العادات الممكنة تجنبها كتجنب شرب الكحوليات والتدخين والمخدرات كالكوكايين والماريجونا مع تقليل ضغوط الحياة والنوم السليم.

### العلاج الصيدلي:

هناك العقاقير والحقن وجهاز المضخة الذي يزيد من اندفاع الدم داخل القضيب وجراحة تعويضية يتم فيها زرع جهاز تعويضي داخل القضيب فهناك كبسولة (Muse) تزرع داخل قناة مجرى البول وهناك أقراص الفياجرا (Viagra).

اليوهيمب (Yohimb):

عرف العلماء الصيادلة مدى فعالية هذا العشب فاستخرجوا منه مادة يوهمبية هيدروكلوريد وأنتجوا عقار (يوكون يوهيمكس) وعقار (يوهمبين) (Yohimbin) كعلاج لمشاكل العنة والانتصاب، اليوهيمب من أشجار إفريقيا (ويستخدم لحاؤه في

عمل مشروب عشبي يشرب منه كوب بعد العشاء) ويحضر بوضع ملعقة من العشب ا لجاف إلى الماء المغلي.

**الفول المحملي** (Velvet bean):

يحتوي هذا الفول على مركب إل-دوبا (L`dopa) المحفز للنشاط الجنسي والمقوي للانتصاب الكامل والمستمر.

**الجنكة** (Ginkgo):

يحسن الجنكة تدفق الدم إلى المخ والأعضاء المهمة، ويبدو أنه يزيد من تدفق الـدم إلى القضيب الذكري؛ وبذلك يساعد علـى الانتصاب وهـو يفيـد في الرجـال الـذين يعانون من العنة بسبب تصلب الشرايين الذي يضيق شـرايين القضـيب، (إن تصـلب الشرايين هو المرض الذي يضيق الأوعيـة الدمويـة الموصـلة للقضـيب مما يـؤدي إلى مشاكل الانتصاب)، ولكن هذا العشب يعمل على المدى البعيد، تؤخذ مستخلصـات الجنكة لمدة تتراوح من ثلاثة إلى ستة أشهر.

**الباقلاء** (Feva bean):

يعالج هذا العشب مرض باركنسون (الشلل الرعاش) لكنـه يحتـوي علـى كميـة كبيرة من إل-دوبا- (L`dopa) هذا العشـب لا يعـالج الإثـارة الجنسـية وإنما يعـالج الانتصاب، وفي الكميات الكبيرة منه يؤدي إلى انتصاب مستمر ومؤلم.

**عنب الذئب** (Wolfberry):

يرفـع عنـب الـذئب مـن نسـبة التستوسـتيرون (Testesterone) وهـو هرمـون الذكورة، وارتفاع نسبة التستوستيرون يزيد مـن القـوة الجنسـية، وهـو مفيـد جـدا في الحالات التي تعاني من نقص هرمون الذكورة خاصة في كبار السن.

**الكبراش** (Quebracho):

هذا العشب من النباتات المثيرة للرغبـة الجنسـية عنـد الرجـال وتزيـد مـن قـوة

الانتصاب واستمراره ومن الأعشاب التي تعتبر آمنة وهو يحتوي على مركب اليوهيمبين (Yohimbine) تنقع حوالي خمسة ملاعق من العشب الجاف (يفضل لحاء العشب) في كوب ماء ويحلى بعرق السوس أو عسل النحل.

**الشوفان (Oat):**

مادة تسبب الابتهاج والهياج الجنسي، وعشب الشوفان مهيج ومنبه جنسي يزيد الرغبة ويعزز من الانتصاب وكثيرًا ما يستخدم مع الجنكة أو الجنسنج لعمل مشروب يزيد من القوة الجنسية.

**الجنسج (Ginseng):**

مشهور عن الجنسج أنه مثير جنسي وقوي جنسي أيضًا إلا أن خلاصته غالية الثمن، فهو معروف عشبيا على أنه العشب الذي يعيد الشباب.

**الزنجبيل (Ginger):**

من الأعشاب المثيرة للرغبة الجنسية، ومستخلص الزنجبيل ثبت أنه يزيد قوة وحركة الحيوانات المنوية بشكل ملحوظ كما أنه مثير جنسيًا.

**القرفة (Cinnamon):**

رائحة القرفة الساخنة تزيد من قدرة تدفق الدم؛ وبالتالي فهي تساعد على الانتصاب في العضو الذكري، إن المواد العطرية ثبت أن لها قدرة مثيرة في الناحية الجنسية.

**الحبهان (Cardamom):**

يحتوي الحبهان على مادة السينيول (Cineole) وهي مادة منبهة للجهاز العصبي المركزي، وبصفة عامة فإنه من المعروف أن أي منبه هو مثير للرغبات وعلى رأسها الرغبات الجنسية، كما أنه ثبت أن بالحبهان مركبين من هرمونات الذكورة وهو بذلك منشط جنسي، يمكن خلط الحبهان مع القهوة أو الشاي وعمل مشروب.

**الينسون (Anise):**

لا يستخدم الينسون وحده كمشروب منشط جنسيا، ولكنه يحتوي على بعض الأندروجينات (الهرمونات الذكرية) بالإضافة إلى الأستروجين (هرمون أنثوي) وهو يستخدم مع الأعشاب الأخرى يمكن إضافة الينسون إلى الحبهان والزنجبيل وعمل مشروب يحلى بعرق السوس.

**الجوارانا (Guarana):**

يحتوي الجورانا على كمية من الكافيين (Cafiene) وهو منبه للجهاز العصبي، يمكن إضافة الجورانا إلى المشروبات الباردة مثل الكولا أو المشروبات الساخنة مثل الشاي.

**الخبازة (Country mallow):**

يحتوي هذا العشب على الإيفيدرين (Ephedrine) المنبه العصبي فهو منبه ومثير جنسيًا، ويزيد من الوقت في الانتصاب.

**وصفات عشبية:**

يؤخذ سورنجان (خميرة العطار) قدر ملعقة كبيرة وملعقة كبيرة من كل من الزنجبيل والكمون والشمر ويطحن الجميع ويعجن في نصف لتر عسل نحل ويؤخذ ملعقة كبيرة يوميًا مع الإفطار مع شرب كوب عصير جزر.

تقطع بصلة بيضاء وتقلى في السمن البلدي (الزبد) وتكسر عليهم سبع بيضات ثم ينثر عليهم البهارات مثل الحبهان والزنجبيل وتؤكل في الغذاء والعشاء.

يؤخذ فنجان من بذر اليقطين (القرع)، وهي مطحونة وفنجان من بذر الشمام، ويخلط معا ويخلط بالعسل ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات يوميًا.

يشرب الحليب المغلي مع العرق سوس والزنجبيل والحبهان ويحلى بعسل النحل بعد العشاء.

تؤخذ الحبة السوداء وتطحن وتعجن في عسل النحل ويضاف إليها لقاح النخيل (طلع الذكر) ويؤخذ ملعقة بعد كل وجبة.

تطحن بذور الكرات، ويشرب بعسل مخلوطًا به الحبة السوداء والزنجبيل.

ينقع الحمص من المساء للصباح في ماء فيؤكل الثمار، ويشرب الماء محلى بالعسل وعرق السوس صباحًا.

**البلميط المنشاري (Saw palmetto):**

شجرة نخيل صغيرة موطنها أمريكا الجنوبية وتستعمل بشكل مفيد في علاج العنة وفقدان الرغبة الجنسية، وتستخدم أكثر مع كبار السن خاصة الذين يعانون من مشكلات في البروستاتا، هذا العشب يؤدي إلى انكماش البروستاتا مما يؤدي إلى سهولة تدفق البول وتدفق الحيوانات المنوية وإبطاء القذف.

**آشواجندا (Ashwaganda):**

هذا العشب هندي المنشأ ويعتبره الهنود بديل الجنسنج بل ويشتهر أنه أفضل في علاج العنة وعقم الرجال، خمس ملاعق من هذا العشب الجاف على كوب ماء مغلي ويشرب كوب يوميًا وقبل اللقاء الجنسي.

**بعض الزيوت التي يدهن بها الذكر:**

- يدهن الذكر بدهن الزنبق المذاب فيه الحلتيت.
- يمصح العضو الذكري بعصير الرجلة أو عصير الكزبرة الخضراء ثم يغسل بالماء قبل المباشرة.
- يمسح الذكر بماء الورد أو زيت الكافور ثم يغسل قبل الجماع فإنه يساعد على علاج سرعة القذف.
- يمسح الذكر بماء الياسمين أو ماء الورد أو ماء الكافور ويظل لفترة ثم يغسل قبل الجماع فإنه يطيل الانتصاب.

# أمراض النساء والولادة

## متلازمة ما قبل الطمث

(*Premenstrual syndrome*)

### تعريف:

متلازمة ما قبل الطمث عبارة عن حالة تتسم بالعصبية والهياج وعدم الاستقرار العاطفي والاكتئاب وقد يصاحبها صداع خلال الأسبوع الذي يسبق نزول الدورة الشهرية وسببها التغيرات الهرمونية والكيميائية داخل الجسم، كما أن هناك أعراضا جسمية غير الأعراض النفسية كالشعور بالانتفاخ وحساسية الصدر للمشي وزيادة الوزن.

### للوقاية:

الوقاية بالمحافظة على توازن الهرمونات وذلك عن طريق تقليل التوتر العصبي وتجنب السهر والحصول على قدر وفير من النوم وتجنب الملح والكافيين والأطعمة الدهنية والسكر.

### العلاج الصيدلي:

هناك الأدوية مسكنات الألم مثل (NSAIDS) وهناك العلاج الهرموني باستخدام بدائل الإستروجين، وأيضا يمكن استعمال مضادات الاكتئاب مثل السيرتالين (Zoloft).

### العلاج بالطب الأخضر:

الأخدرية (Evening primrose):

يستخدم على نطاق واسع في علاج تقلصات ما قبل الدورة يمكن استخدام الزيت الناتج من الزهور أو الأوراق في وضع قدر ثلاث نقاط على نصف كوب من

الماء وشرب الناتج ثلاث مرات يوميًا في الأيام التي تسبق الدورة.

**حشيشة الملائكة (Angelica):**

تستخدم أساس كمقو عام للنساء، وهي تعالج تقلصات الدورة وفي ثلاث متلازمة ما قبل الطمث يمكن وضع ملعقتين من العشب الجاف على كوب ماء مغلي وشرب المشروب مرتين يوميًا أو استخدام صبغته أو مستخلصه.

**توت العفة (Chostebemy):**

تستخدم هذه العشبة في علاج كل مشاكل الدورة منذ عهد الإغريق، فهي تؤثر على هرمونات الأنوثة فتحقق التوازن أثناء الدورة بزيادة هرمون التبييض مما يقلل الأستروجين وهو الهرمون الذي يقوم بمتلازمة ما قبل الطمث، يخفف عشب توت العفة من الأعراض السابقة للدورة الخاصة بالتوتر والقلق توضع ملعقة كبيرة من العشب الجاف المسحوق إلى كوب ماء وتغلى ويشرب منها ثلاث مرات يوميًا.

**توت العليق (Rasebeny):**

يرخي الرحم المتوتر ويخفف آلام عضلات الرحم المنقبضة ومفيد في حالات آلام الدورة والتقلصات التي تسبقها.

**الأرقطيون (Burdock):**

يفيد الأرقطيون في علاج أعراض متلازمة ما قبل الطمث بدوره في إدرار البول وتقليل الانتفاخ في الجهاز الهضمي مما يقلل آثار وأسباب متلازمة ما قبل الطمث.

**الناردين (Valerian):**

يستخدم كمهدئ يعمل على تخفيف القلق والأرق والتوتر العصبي المصاحب للدورة.

## آلام الطمث (*Menstrual pain*)

أثناء الحيض من الشائع أن تشعر المرأة بألم حاد في البطن وأعلى الفخذية وأسفل الظهر مع مغص وتقلصات بالرحم وغثيان وإسهال ودوار، وقد يصل الأمر إلى القيء كل ذلك بسبب انقباضات الرحم التي تحدث بسبب مركبات موجودة بالجسم اسمها بروستاجلاندين (Prothaglandins) يتم تصنيعها داخل خلايا بطانة الرحم وأثناء نزول الحيض قد ينقص الرحم بقوة أكبر وعدد مرات أكثر من الأحوال العادية فينقطع إمداده بالدم وبالتالي الأكسجين ومما يذكر أن أمراض الحوض والالتصاقات في عقب الجراحات والأورام أيضًا قد تسبب هي الألم.

وقد تزيد آلام الطمث بعد مرحلة معينة ثم تعود لطبيعتها ومن هذه المراحل: الحمل، الرضاعة، الضغوط العاطفية والاضطرابات النفسية، الاستئصال الجراحي لجزء من الجهاز التناسلي كالمبايض أو الأنابيب أو إيقاف استعمال حبوب منع الحمل ثم تعود الدورات الشهرية الطبيعية بعد هذه المراحل.

## للوقاية:

الوقاية بالتمرينات الرياضية مع تناول الوجبات الغذائية المتوازنة والإقلال من التوتر مع أخذ قسط من الراحة أثناء الدورة.

## العلاج الصيدلي:

الأدوية المسكنة للألم مثل الأسبرين (Aspirin) والنابروكسن (Naproxin) والبيوبروفين (Brufen) والدركلوفيناك (Voltasen) تساعد على منع حدوث التقلصات؛ لأنها توقف البروستاجلانات.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الزعرور الأسود (Black law):

يعرف هذا العشب باسم لحاء التقلصات فهو يعتبر علاج آمن لتقلصات الدورة

(Menstreul cramps) يحتوي على مواد منها السكوبولتين والأسكولتين وهي مواد ترخي تقلصات عضلات الرحم، يستخدم اللحاء الجاف بوضع ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي وشرب ثلاثة أكواب يوميًا أثناء الدورة.

**توت العليق:** (Rasphberry):

الشاي العشبي المصنوع من أوراق العليق يستخدم في تخفيف تقلصات الرحم أثناء الدورة فهو يعمل على ارتخاء الرحم، كما أنه يقلل من استثارة الرحم، يحتوي توت العليق على البكنوجينول (Pycnoginol) وهي المادة الفعالة للقضاء على الآلام والتقلصات الرحمية، تضاف ملعقتان من توت العليق (الأوراق الجافة) على كوب مغلي ويشرب منه صباحًا ومساءً.

**توت العفة** (Chasteberry):

له تاريخ طويل في علاج اضطرابات الدورة الشهرية سواء قبلها أو أثناءها، ويستخدم منذ عهد الرومان والإغريق لهذا الغرض يمكن عمل شاي عشبي منه، بغلي ملعقة في كوب ماء وشربه ثلاث مرات يوميًا.

**الفراولة** (Strawbery):

يستخدم عصير الفراولة أو مشروب أوراقها الجافة أو عصير الأوراق الخضراء في التخفيف من تقلصات الدورة، تحتوي الفراولة على حمض الألاجيك (Ellagic) وهو مفيد في علاج اضطرابات الرحم، كما أنها غنية بالأملاح والفيتامينات القيمة.

**حشيشة الملائكة الصينية** (Angelica):

من أكثر الأعشاب استخدامًا في الطب الصيني، هو عشب مقو للسيدات وجيد في حالات تقلصات الدورة وتستخدم حشيشة الملائكة بثقة في جميع حالات طب النساء تقريبا، وفي حالات آلام الدورة أو متلازمة ما قبل الطمث فهي تقوم بتخفيف الإحساس بمتاعب تقلصات الرحم وآلام أسفل البطن والظهر المصاحبة للدورة،

تستخدم كمشروب عشبي للأوراق الجافة.

**عنب الإحراج (Bilbony):**

يحتوي عنب الاخراج على مواد كيميائية تسمى الأنثوسيانيدات (Anthocyanidins) ذات خاصية لإرخاء العضلات الرحمية ويحتوي أيضًا على التكنوجيول الخاص بتخفيف تقلصات الدورة تستخدم خلاصة العشب أو عمل مشروب بإضافة ملعقتين من العشب الجاف على كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يوميًا.

**الزنجبيل (Ginger):**

يستخدم هذا العشب في الدورة في تحفيز النزيف الشهري وبالتالي يسهل زوال الدورة وتدفق دم الحيض بدون ألم وبدون تقلصات، الزنجبيل أيضًا مهدئ للتوترات التي تصاحب الدورة، كما يقوم بعلاج الآلام الهضمية المرتبطة بالدورة كالانتفاخات والإمساك أو الإسهال والمغص المعوي يحتوي الزنجبيل على مسكنات للألم ومانعات للتقلصات.

**الإسكواو فاين (Squaw vine):**

استخدمه الهنود الحمر بنجاح في علاج آلام الدورة وما يصاحبها من تقلصات ويسهل نزول الطمث.

**البابونج (Camamile):**

يستخدم البابونج كمشروب مهدئ خاصة عند النوم في حالات آلام الدورة، يحتوي على مركب الإبيجينين (Apigenin) بالإضافة إلى أن البابونج مطهر قوي للجهاز الهضمي فيقوم بأثر مضاد لآلام الهضم المصاحبة للدورة، تناول مشروب البابونج مفيد ولكن الصبغة أكثر تركيزا وهي أكثر فائدة في حالة آلام الدورة.

**فلفل كاوه (Kava-kava):**

يقوم فلفل كاوة بتخفيف الألم لاحتوائه على مواد مضادة للألم تشبه الأسبرين،

وتقوم بنفس فعاليته، وهو مسكن قوي قد يؤدي إلى النوم لأنه يرخي العضلات ويوقف التقلصات

**النفل البنفسجي (Red Clover):**

النفل غني بالأستروجين النباتي الفوزمونيتن (Formanoeitin) الذي يساعد على توازن مستوى الهرمونات في الجسم مما يقلل من تقلصات وآلام الدورة، توضع نقط قليلة من مستخلصه على الشاي أو العصير أو شراب البابونج أو الزنجبيل ويشرب منه ثلاث مرات يوميًا.

**الألفية (Yarrow):**

مفيدة لتقلصات الرحم أثناء الدورة، به عدة مركبات تساعد في إرخاء العضلات يمكن عمل مشروب عشبي منه.

**إبرة الراعي (Wild geranium):**

بهذا العشب مادة قابضة (Tamrin) التانين يساعد على التخلص من الآلام المصاحبة للطمث.

## متاعب الحمل

لا يوجد مرض يسمى متاعب الحمل ولا توجد أعراض له وإنما هناك بعض المتاعب التي تصاحب الحمل منها ما هو محتمل ومنها ما يحتاج للتدخل كما أن هناك بعض المتاعب المؤقتة والتي سرعان ما تنتهي فهناك مثلا غثيان الصباح وهناك الدوار والقيء والمعفى وهناك الوحم.

يجب أولا التغذية الجيدة للمرأة الحامل مع الراحة قدر الإمكان وتنظيم نمط الحياة مع تناول الفيتامينات أو بدائلها من الأعشاب.

## العلاج بالطب الأخضر:

### تركيبات عشبية:

لمنع الإجهاض أثناء الحمل: يستخدم الترنجان وأوراق عنب الحجال وأوراق القراص الشائك وتوت العليق ويغلى الجميع في ماء ويشرب يوميًّا.

لتثبيت الحمل: الكوهوش والبطاطا البرية مع الجوتة والإكثار من شرب العسل الأبيض، تشرب الحبة السوداء مغلية مع الينسون.

### الحلبة (Fenugreek):

تحتوي الحلبة على البيتا كاروتين وهي مضادات الأكسدة المفيدة في أي حالة تطرأ على الجسم، وتخفف الحلبة من أعراض الجهاز الهضمي المصاحبة للحمل مثل الإسهال أو الإمساك أو الانتفاخ، كما أن تأثيرها المشابه للإستروجين يجعل الثديين في حالة تأهب لإدرار اللبن بعد الولادة حيث يهدئ الثدي من الحمل لهذه المهمة.

### عنب الحجال (Partridge berry):

يقول العشابون أن هذا العشب قيم جدًّا ومفيد لكل حامل خاصة في الفترة الأخيرة قبل الولادة.

### توت العليق (Raspberry):

به مادة ترخي الرحم فتعمل على عدم استثارته، كما أنه يعالج غثيان الصباح دوار الحركة المصاحب للحمل.

### الزعرور الأسود (Black Haw):

يستخدم لحاؤه في علاج تقلصات الرحم المصاحبة للحمل ولآلام وأوجاع الحمل؛ لأنه يريح الرحم.

### الجوتة (Jute):

عشب مهم جدا لأنه مصدر من مصادر الفولات الطبيعية وهي الصورة العشبية

لحمض الفوليك (Folicacid) وهو الفيتامين الذي يمنع العيب الخلقي الجنيني المعروف باسم العمود الفقري المشقوق.

**عشبة القديس يوحنا (St. John`s wort):**

عشب مهدئ ومرطب ومضاد للالتهاب وهو يستخدم موضعيا في المنطقة ما بين المهبل والإلية (Perineum) وهي المنطقة المعرضة للقطع والمزق أثناء الولادة فبذلك بأوراق العشب الحمراء هذه المنطقة فهذا أيضًا يساعد على منعها من التورم.

**الزنجبيل (Ginger):**

يعالج هذا العشب غثيان الصباح ودوار الحركة المصاحبة للحمل في أيامه الأولى، كما أن له أثرًا مهدئًا لجدار الرحم، ويمنع انقباضه الذي يسبب الألم أثناء الحمل.

## متاعب الولادة

*(Delivery Proplems)*

هناك بعض الأعشاب التي تسهل الولادة بفضل الله تعالى فمنها من يرخي الرحم المتوتر ومنها من يحفز الولادة ومنها من يجعل الولادة سهلة بأدنى درجة من الألم.

## العلاج بالطب الأخضر:

**البلح (Date):**

يؤكل البلح التمر قبل مرحلة الولادة فإنه عجيب في تسهيل عملية الولادة، يحتوي البلح على السكريات مولدة الطاقة مما يعطي القوة للمرأة أثناء الولادة ويمنع إجهادها، كما أن البلح الرطب به مواد تعمل على إرخاء عضلات الحوض مع شد عضلات الرحم؛ وبالتالي تعمل على أن الرحم يقذف بالجنين بقوة مع انبساط عضلات الحوض لتسهيل الولادة.

**الزيتون (Olive):**

تحتوي أوراق الزيتون على مادة قابضة للرحم تعمل على تقوية عضلات الرحم، وتزيد من كفاءته في إرسال المولود لخارج الجسم تغلي أوراق الزيتون وتشـرب محـلاه بالعسل النحل أو البلح الرطب فإن لها أثرًا رائعًا في تسهيل الولادة.

**البقدونس (Parsley):**

يحتوي البقدونس على مادة الأبيول (Apiole) وهي مادة محفزة للرحم جدا حتـى إن كان يستخدم لحـث الإجهـاض في حـالات الحمـل غـير المرغـوب، كمـا يحتـوي البقدونس على كمية قليلة من الأستروجين تقدم بحماية الرّحم من أعـراض مـا بعـد الولادة.

**كيس الراعي (Shepherd`s purse):**

يساعد هذا العشب على انقباض الأوعية الدموية بالرحم مما يجعل إضـافة نقطـة من زيته على كوب من العصير لوقاية الرحم من النزيف بعد الولادة.

**السبانخ (Spinach):**

يساعد السبانخ آلام الحامل والجنين أيضًا يحتوي السبانخ علـى الحديـد والزنـك اللازمين للمرأة الحامل وللمرأة أثناء الولادة أيضا، تقطع السبانخ وتؤكـل طازجـة أو مطبوخة.

**الترنجان (Lemon balm):**

يحتوي الترنجان على فيتامينات ومضادات الأكسدة مما يعمل على تقويـة الجسـم عامة ويحفز جهاز المناعة ضد أي عدوى ميكروبية كما أن له أثـره المهـدئ مـن تـأثير الضغط العصبي أثناء الولادة، ومن الملاحظ أنه يستخدم أثنـاء الحمـل أيضًـا ولـيس الولادة فقط حيث إنه مانع للإجهاد.

**الخزامي (Lavender):**

يستخدم في عمل دش مهبلي بعد الولادة يساعد على تنظيفه وحمايته وعلاج التهاباته التي قد تحدث بعد الولادة، كما أن له أثرًا مهدئًا مخدرًا يعطي الإحساس بالراحة وعدم التعب والتعصب أثناء إرهاق عملية الولادة، كما أن لرائحته النفاذة أثر محبب للنفس، ويعطيها إحساس منعش ومخدر لذيذ في ذات الوقت.

## مشاكل الرضاعة

*(Breast Feeding Problems)*

إن لبن الأم أفضل من أي لبن صناعي بمراحل، بل لا يمكن وضع المقارنة أساسا، وبساطة فإن إرضاع الطفل يربط بينه وبين أمه كما أنه سهل هضمًا ولا يسبب لا الإمساك والإسهال، ويحمي الرضيع من أمراض الحساسية والعديد من الأمراض المعدية، كما يحتوي لبن الأم الطبيعي على مضادات حيوية طبيعية وإنزيمات وهرمونات ومكونات لا توجد في أي لبن صناعي مهما حاول منتجوه مضاهاته بلبن الأم الطبيعي وتحدث مشاكل الإرضاع الطبيعي عند حدوث انخفاض معدل إدرار الثدي للبن أو عندما تصاب قنوات الحلمة بالانسداد.

**للوقاية:**

تجنب الأغذية الدسمة كاللحم الدسم والأسماك مثل التونة والماكريل والسلمون والجمبري والسبيط والمحار.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الحلبة (Fenugreek):**

تستخدم بذور الحلبة لزيادة إنتاج اللبن عند السيدات فهي تحتوي على الأستروجين النباتي (Phytoestrogen) أي المواد الكيميائية المماثلة للأستروجين

الديوسجينين (Diosgenin) وهو مركب أساس أثبتت الدراسات أنه يساعد على تدفق اللبن تستخدم الحلبة كمشروب أو تطحن وتضاف إلى الخبز.

**الينسون (Anise):**

يساعد الينسون الرضاعة الطبيعية، ويقوم بدور فاعـل في زيـادة فعاليـة القنـوات اللبنية كما أنه يزيد من المستوى المائي في الدم مما يكثر من كمية اللبن، ويسهل عمليـة إدراره.

**الثوم (Ganlic):**

أثبتت الدراسات أن تناول فصوص الثوم قبل رضاعة الطفل تعمل على ارتبـاط الرضيع بالثوم لفترة أطول وامتصاص أكبر كمية من اللبن؛ لأن الثـوم يسـهل عمليـة الإرضاع ويجعلها بشكل أفضل كما أن الأم المرضع عرضـة للالتهابـات أو العـدوى، والمضادات الحيويـة الكيميائيـة تفـرز في اللـبن، ولكـن الثـوم مضـاد حيـوي طبيعـي (فيروسي وبكتيري) فتستخدمه الأم لالتهابات والطفل للرضاعة بشكل أفضل.

**الرديكية (Echinacea):**

فائدتها الرئيسية في الإرضـاع أنهـا تعـالج التهابـات الحلمـة وشـقوقها، كمـا أن الردبكية محفز لجهاز المناعة لإفراز المضادات الحيوية الذاتية التي تفرز في اللبن وتعطـي للطفل مناعة تحميه في هذه الفترة الحرجة من حياته.

**توت العفة (Chaste berry):**

تناول توت العفة بعد الولادة مباشرة يعمل على المساعدة على تدفق لبن الثدي بسهولة، حيث إن به مواد محفزة للرضاعة.

**الشمار (Fennel):**

يحمل بذور الأستروجين في تحفيز عملية الإرضاع تشرب ملعقتين صـغيرتين مـن البذور المطحونة بعد إضافتها إلى كوب ماء مغلي.

**الفول السوداني (Peanut):**

يحتوي الفول السوداني على العديد من المركبات الأستروجين التي تساعد في إدرار اللبن وتحفيز القنوات اللبنية على إخراج اللبن بشكل أفضل.

**البرسيم الحجازي (Alfalfa):**

تستخدم براعمه في عمل سلطة تؤكل خضراء طازجة تساعد على إدرار اللبن، يقوم البرسم بدور إستروجيني يشابه دور الحلبة.

**الياسمين (Jasmine):**

يعمل الياسمين بوضع زهور الياسمين الطازجة على الثدي فيعمل على تحفيز الثدي لإنتاج اللبن لاحتوائه على هرمون البروموكريتين (Bromocriptine).

**البقدونس (Porsley):**

يؤكل البقدونس طازجًا، أو تغلى أعواده الجافة فهو يمنع تخزن اللبن في الثدي مما يعطي آلاما لدى المرأة وهو أيضًا يدفق اللبن إلى الطفل عبر القنوات اللبنية، ويمكن عمل لبخة من أوراقه الخضراء توضع على الثدي.

**السمسم (Sesame):**

يؤكل السمسم أو يعصر زيته ويوضع على الأكلات أو يستخدم في المخبوزات وكلها طرق صحية، والسمسم فعال في إدرار اللبن وسهولة تدفقه.

## وصفات عشبية:

### 1- للنفاس:

- التمر: خاصة الممزوج بالحليب ينقع التمر بالحليب طوال الليل ويشرب على الريق، ويغلى الحليب بالتمر ويشرب قبل النوم.

عصير العنب الطازج المضاف إليه ملعقة من الحلبة المطحونة.

- أكل البقدونس المفروم مع الثوم والجزر.

يطبخ التين مع القراصيا ويؤكل.

**2- لنزيف الولادة:**

**موضعيا:** يطحن قشر الرمان المجفف في الظل ويعجن بمغلي أوراق الريحان ويلف في الشاش على قدر لبوسة مهبلية، توضع من المساء إلى الصباح ثم يوضع مكان النزيف.

**داخليا:** ملعقة من الصمغ العربي (المستخرج من نبات السنط) وملعقة من الزبد (السمن البلدي) على كوب حليب مضاف إليه نصف ملعقة حبة سوداء وملعقة عسل نحل ويشرب صباحًا ومساءً.

## انقطاع الطمث (*Menopause*)

وهو مصطلح يقصد به نزول آخر دورة شهرية في عمر المرأة ودخولها طورا من الحياة يلي مرحلة الإنجاب أو ما يطلق عليه سن اليأس (Climacteric) وسن اليأس هي مرحلة انتقالية تستمر من خمسة عشر عاما إلى عشرين عامًا وخلالها يقل إنتاج الهرمونات فبعد سن الخامسة والثلاثين يحدث انخفاض تدريجي في مستويات هرمونات الأستروجين بالدم وهذا نتيجة لانخفاض كمية ما يفرزه المبيض من هذا الهرمون ونظرا لانخفاض نسبة الأستروجين بالدم يحدث عرض مهم هو انقطاع الدورات الشهرية وحوالي 85٪ من النساء يعانين من الفوران الساخن خلال النطاق الزمني لسن اليأس حيث تكون اضطرابات النوم شائعة خلال تلك الفترة ومن الأعراض الأخرى نوبات الصداع والقلق والإحساس بعدم الإشباع وقلة التركيز وقد يؤدي جفاف الجلد الأغشية المخاطية إلى جفاف المهبل؛ ولهذا يصبح الجماع مؤلما جدا ومن الأشياء المصاحبة تكرار التبول لسرعة امتلاء المثانة مع أمراض القلب، وهشاشة

العظام نتيجة انخفاض نسبة هرمون الأستروجين بالدم.

## العلاج الصيدلي:

العلاج بالهرمونات (الأستروجين) يسيطر غالبا على الفوران الساخن وجفاف المهبل وأعراض الجهاز البولي ويفيد في التحكم في مخاطر الإصابة بهشاشة العظام ن العقاقير الحديثة التي تفيد في علاج بعض المشكلات المصاحبة لانقطاع الطمث عقارات اليذورنات وإنتاجه (Fosamax) وعقار الرالوكسيفين (Evista) كما يمكن ضبط مستوى الأستروجين بمركبات الفيتواستر وجينات (Phyloestvogen) والتي توجد داخل أعشاب كثيرة.

## العلاج بالطب الأخضر:

**توت العفة** (Chaste berry):

يعمل توت العفة كمخفض لهرمون البرولاكتين (Prolochin) مما يؤدي إلى إعادة هرمونات الدورة الشهرية إلى طبيعتها بل في بعض السيدات يؤدي إلى استعادة الدورة الشهرية.

**الكوهوش الأسود** (Black cohosh):

يحتوي على مادة شبيهة بالأستروجين، شديدة الفعالية؛ مما يؤدي إلى القيام بنفس دوره كما أنه يثير الانقباضات الرحمية، يشرب منقوع الكوهوش أو يضاف مسحوقه إلى الماء المغلي لعمل مشروب عشبي ساخن.

**الخطمي** (Morsh Mallon):

يحتوي على البيتان (Betaine) وهي مادة فيتوأستروجينية (Phytoestrogene) محفزة لتدفئة دم الحيض من الممكن استخدام الخطمي مع الجزر والبنجر في عمل سلطة علاج لانقطاع الطمث، فهذه الخضروات معا تعمل كمحفزات للحيض مانعات للحمل.

**الكرفس (Celery):**

تحتوي بذور الكـرفس البيوتيـل دينيفثـا ليـد الكيميائيـة (Butylidemephthalide) وهي تحفز تدفق الحيض وعلاج أعراض انقطاع الطمث، تؤكل بـذوره أو تضـاف إلى الطعام أو تطحن لعمل المخبوزات المختلفة وتؤكل بها.

## سن اليأس (*Menopause*)

هناك عدة أعراض تصاحب السيدات في سن اليأس أشهرها الفـورات السـاخنة (Hot Flashes) وهي عبارة عن إحساس مفاجئ بالحرارة يحدث عادة في منطقة العنق وأعلى الجذع يتسبب فيها انخفاض مستويات هرمونـات الأسـتروجين الأنثويـة أثنـاء فترة انقطاع الدورة، وقد يحدث معها عرق غزير وإحساس بالـدفء، وتـورد بالجلـد، وقد يحدث حمى وقشعريرة وغثيـان ودوار وإذا تفاقمـت الحالـة بـدت معهـا خفقـان بالقلب وقيء وإغماء وغالبا ما تمكث هذه الأعراض بضع دقائق، ولكنهـا قـد تحـدث ليلا مما يسبب اضطرابات النوم.

**للوقاية:**

الإقلال من التوتر العصبي مع تجنب الأطعمة الحريفة والمتبلة والدهون مع تجنب المنبهات كالقهوة، مع المحافظة على برودة الجو في المكان الذي توجه به التي تعاني مـن الفورات وليس طبقات من الملابس لا تشعر بالحرارة المغطاة.

### العلاج الصيدلي:

العلاج التعويضي للأستروجين ببدائله الهرمونية.

### العلاج بالطب الأخضر:

**فول الصويا (Soya bean):**

يحتـوي فـوق الصـويا علـى مركبـات الجينيشـتين (Genislein) والـدايريزين

(Diadzein) وهي مركبات تعتبر أستروجين نباتي غير ضار (Phytoestregen)؛ وبهـذا يجعل الجسم يتعامل معه ولا يتعامل مع الأسـتروجين الموجـود أساسًـا، وفي حـالات سن اليأس يعوض النساء عـن فقـد الأسـتروجين الموجـود لـديهم، إن الأسـتروجين النباتي يحل محل الأستروجين الموجود في الجسم مع هبـوط إنتاجـه، إن فـوق الصـويا كحبوب تستخدم لتقليل أثر الحرارة في الجسم ويمنع جفاف المهبل والحساسية الزائـدة في الجسم والتي توجد بعد توقف الدورة.

**الكوهوش الأسود** (Black Cohosh):

يوصف هذا العشب كثيرا للمتاعب النسائية فهو يحتوي على مـواد أسـتروجينية تخفض من متاعب سن اليأس خاصة السخونة المفاجئة وجفاف المهبل.

**عرق السوس** (Licorice):

يحتـوي عـرق السـوس علـى مـواد أسـتروجينية طبيعيـة مثـل الأيزفلافـوم والجليسزيزين وهي ذات خاصية مزدوجة فهي تقلل من مستوى الأستروجين إذا كان مرتفعا، وترفعه إن كان منخفضا بما يسمى بالتغذية الارتجاعية.

**الفراولة** (Strawberry):

تحتـوي الفراولـة علـى البـورون (Boron) وهـو مركـب يضـاعف مسـتوى الأستروجين في الدم، يستخدم في حالات النساء اللاتي توقفن عن الإنجاب أو اقتربن من هذه المرحلة، حيث تعمل كوقاية من أعراض سن اليأس، كثير من الأغذيـة غـني بالبورون، ولكن أغناها الفراولة، هناك أيضًا من الفواكه التين والمشـمش والكمثـرى والتفاح والخوخ والكريز ومـن الخضـراوات الكرنـب والطمـاطم والبنجـر والشـبت والبقدونس.

**البرسيم الحجازي** (Alfalfa):

أعشاب البرسيم الحجازي لديها نشاط أستروجين واضح، ويصنع منها مسحوق

عشبي يعمل منه مشروب يساعد في علاج الحالات التي تصاحب سن اليأس.

**توت العفة (Chaste berry):**

ينظم هذا العشب الهرمونات النسائية وهو مفيد في حالات سن اليأس خاصـة، يقوم توت العفة بتنظيم الدورة الشهرية بزيادته للـهرمون الـذي يـؤدي للتبييض مما يقلل من الهرمون الذي ينشط البويضة وبذلك يصنع نشاط أستروجين مفيد.

**حشيشة الملائكة (Angelica):**

لها سمعة قديمة كمقوٍ للمرأة وهي تخفض من جفـاف المهبـل والسـخونة الزائـدة المصاحبة للمرأة في سن انقطاع الطمث، كما أنها تقوم بتنظيـم مسـتويات الهرمونـات عند المرأة تستخدم ملعقـة واحـدة مـن العشـب الجـاف في صـنع كـوب سـاخن مـن المشروب الذي غالبا ما يحلى بالعرق سوس أو العسل.

**الكرفس (Celery):**

تحتـــوي بـــذور الكـــرفس علـــى مـــادة البيوتيـــل دينيفثاليـــد الكيميائيـــة (Butylidenephlhalide) وهي مادة تحفز تدفق الحيض وتحتوي على كميات مـن البيتـا كاروتين المضاد للأكسـدة والمفيـدة في حـالات الشـيخوخة والإرهـاق وسـن اليـأس وغيرها من الحالات التي تحتاج لتجديد شباب الخلايا ومقاومة تدميرها.

تستخدم بذور الكرفس وأعواده الخضراء، كما يستخدم العشب الجاف في عمـل مشروب عشبي:

## وصفات عشبية موضعية:

### 1- تنظيف الرحم:

- يؤخذ فنجان من كل من الحبة السوداء ولحاء البلوط المطحون وإكليل الجبل ويطحن الجميع ويغلى على النار الهادئة لمدة ربع ساعة ثم يصفى وينقع فيه الشب ويستعمل كدش مهبلي.

- تغلى أعواد الأراك (السواك) قدر 3 أعواد في كوبين من المـاء ويـترك حتـى يتبقى نصف المقدار (كوب من الماء الناتج) وينقع به الشـب قـدر سـاعة ثـم يستخدم كرش.

## 2- لأورام الثدي:

- يطحن اللبان الشحري (الكندر)، ويعجن في دهن الورد ويوضع لبخة علـى الورم من المساء حتى الصباح.
- يطحن القول العادي ويعجن في العسل ويفرم عليه فص ثوم ويعمـل لبخـة على الثدي.
- تغلى أوراق الكرنب في ماء الشعير وتهرس الأوراق المطبوخة ويعمـل منهـا لبخة توضع على الثدي المتورم.
- يصبح التين والصنوبر والعطم حتى يتكون مرهم، يوضع على الأورام.

## الأورام الليفية بالرحم (*Fibroids*)

### تعريـــف:

الأورام الليفية عبارة عن أورام حميدة شائعة تحدث بالرحم لدى النساء في سن ما قبل انقطاع الطمث، سبب الأورام الليفيـة غـير معـروف، يلعـب الأسـتروجين دورًا مهمًا في حدوث تلك الأورام-وللوراثة أيضًا دورهم أيضا، قد لا تظهر أية علامات أو أعراض للأورام الليفية وقد تسـبب في حـدوث تقلصـات بـالبطن وغـزارة النزيـف الطمثي، ونزيف غير طبيعي (في غير أوقات الحيض) مـن المهبـل ومـن هـذا النزيـف المتكرر تحدث الأنيميا.

### للوقاية:

المحافظة على الوزن الطبيعي وتجنب ارتفاع ضغط الدم.

## العلاج العملي:

الاستئصال الجراحي للأورام (Myomedamy). وفي بعض الأحيان قد يستلزم استئصال الرحم (Hysterectomy).

## العلاج بالطب الأخضر:

**توت العفة (Chasteberry):**

يستخدم توت العفة على نطاق واسع في طب النساء فهو يعالج مشكلات انقطاع الطمث والدورة الشهرية وهو أيضًا يستخدم في الوقاية من الأورام الليفية بالرحم بتنظيمه لمستوى الهرمونات، ورغم أن له نشاط أستروجيني إلا أنه يعمل على خفض مستوى الأستروجين بما يعرف بالتغذية الارتجاعية.

**توت العليق (Raspberry):**

يستخدم أساسا لتخفيف، آلام وتقلصات الرحم، ولكنه في الأورام الليفية يعمل على ارتخاء الرحم، ويقلل من استثارته ويحتوي توت العليق على مركب التكنوجينول (Pycnogenal) وله دور فعال في علاج كافة اضطرابات الرحم وهو مفيد في حالة الأورام الليفية.

**الجزر (Carrot):**

استخدمت بذور الجزر منذ القدم كمانع للحمل؛ لأن هذه البذور محفزة للحيض، وطريقة أداء الجزر في حالة الأورام الرحمية أنه يمنع تكون أي مادة تلتصق بجدار الرحم، وهو يتعامل مع الورم الليفي بهذه الطريقة فيثبط تكوين الأورام الرحمية.

**حشيشة الملائكة (Angelica):**

تعالج حشيشة الملائكة مشاكل الرحم بصفة عامة متلازمة ما قبل الطمث

وتقلصات الرحم؛ وذلك لأنها تنظم الدورة الدموية للرحم، وتعمل كمنشط عام لعضلات الرحم مما يمنع وجود أي خلل يؤدي إلى تكون الألياف الرحمية تستخدم كوقاية في هيئة مكملات غذائية أو يعمل مشروب عشبي من العشب الجاف لها.

### وصفة عشبية:

يؤخذ إكليل الجبل وحبة سوداء ولحاء البلوط (السنديان) كمقادير متساوية ويطحن الجميع ويمزج ذلك في نصف لتر ماء ويطبخ على النار ويصفى ويعمل منه دش مهبلي يعمل على تنظيف الرحم والتهاباته ومنع تكون الأورام الليفية.

## البطان الرحمي

## (*Endometriosis*)

فرط أو شذوذ نمو بطانة الرحم هي حالة عبارة عن وجود فسيح رحمي خارج موقعه المعتاد بالبطانة الداخلية للرحم، قد تسهم فيها الهرمونات أو الحمل في سن متأخرة، أو اللوالب المزروعة في الرحم، ويحدث هذا عندما ينفصل نسيج بطانة الرحم عن الرحم أثناء فترة تدفق الحيض تتراكم بعض المواد وتعود للخلف خارجة عن طريق أنبوب (فالوب) لتستقر داخل تجويف الحوض تغرس هذه المواد نفسها داخل أنسجة أخرى وتتفاعل كل شهر كما لو كانت لا تزال داخل الرحم فتتضخم ثم تنفصل عن موضعها ثم تبدأ الأنسجة المنفصلة حديثا عمل غرسات جديدة، والنسيج النامي بين الأعضاء الموجودة بالحوض قد يجعل تلك الأعضاء تلتصق ببعضه البعض مما يسبب ألما بالبطن وتقلصات حادة مصاحبة للطمث مع نزيف طمثي غير عادي وتكون نسيج ندبي وقد يسبب العقم.

### للوقاية:

الحمل في سن مبكرة، فذلك يحول دون حدوث حالة الشذوذ لبطانة الرحم، مع الكشف المبكر عن حدوث أعراض البطان الرحمي

**العلاج التقليدي:**

العلاج الجراحي لاستئصال النسيج الندبي.

## العلاج بالطب الأخضر:

**فول الصويا (Soy bean)**

يستخدم فول الصويا في علاج البطان الرحمي من الاضطرابات الأخرى المرتبطة بالأستروجين مثل سرطان الثدي، ولذلك يغني فول الصويا باثنين من المركبات النباتية الشبيهة بالأستروجين هما: مركب الجينيشتين (Genistein) والدايريزين (Daidzein) وكل منهما أستروجين نباتي (Phyto Estrogens) يمنع الجسم من التعامل مع الأستروجين الضار الذي يدور في الدم، وبذلك فهما يحتلان مكان الأستروجين الضار بأن يتحدا مع مستقبلات الأستروجين في الجسم ويمنعا المزيد من الأستروجين الضار من الاتحاد بنفس المستقبلات، كما أنهما يقومان بحماية الجسم من الملوثات الكيميائية التي تسبق الأستروجين يؤكل فول الصويا أو توضع زيوته على الوجبات.

**الفول:**

يحتوي الفول النابت (ينقع الفول في الماء الفاتر من المساء حتى الصباح ليكون الفول النابت) على كمية من الجينشتين أيضًا وتقوم بنفس الفعل كما هو مذكور مع فول الصويا.

**الكتان (Flax):**

يحتوي بذر الكتان على كميات كبيرة من مركبات تسمي الليجنانات (Lignans) وهي مركبات يمكنها مساعدة الرحم على السيطرة على النمو غير المحكوم لأنسجته، كما في البطان الرحمي وسرطان الرحم، بذر الكتان مفيد بشكل خاص لأي مريض غير نباتي؛ لأن أي نباتي لديه مستوى مرتفع من اللجنانات، أما الأشخاص الذين يكثرون من تناول اللحوم فهم في حاجة إلى مستوى أعلى من هذه الليجنانات، زيت

بذر الكتان يقوم بهذه المهمة، يمكن طحن بـذر الكتـان وإضـافتها إلى الخبـز، وخاصة خبزة الذرة فهي تقوم بدور جيد في علاج اضطرابات الرحم.

**الأخدرية (Evening Primrose):**

تمضغ بذور الأخدرية لعـلاج الأعـراض المرتبطـة بالـدورة الشـهرية كتقلصـات الدورة ومتلازمة ما قبل البعض وكذلك فهـذه البـذور مفيـدة في اضـطرابات الـرحم الخاصة بالبطان الرحمي.

**توت العفة (Chasteberry):**

تستخدم ثمار تـوت العفـة منـذ القـدم في اضـطرابات الـدورة المرتبطـة بـالطبع بالرحم، وحديثا تحقق من أن هذه الثمار تقوم بزيادة إفراز هرمـون التبيـيض وتقليـل الهرمون الذي يساعد على نضج البويضة مما يغير نسبة الأستروجين والبروجسـتيرون تبعا لذلك وهذا مما يفيد علاج حالات البطان الرحمي ويحد من آثارها غير المرغوبة في جدار الرحم وأنسجته الداخلية.

**توت العليق: (Raspberry):**

من المعروف أن ثمار توت العليق مفيدة للحمل، وهو ما يجعلنا نقـول أن سـبب ذلك هو أنه يعمل على ارتخاء الـرحم المتـوتر، بالإضـافة إلى دورة في تنظـيم تـوازن الهرمونات مما يجعل له دورًا مؤثرا في علاج البطان الرحمي، وتوت العليق يصـنع منـه أيضًا مشروب عشبي بغلي قدر ملعقتين مـن أوراقـه الجافـة علـى نصـف كـوب مـاء وشربه ثلاث مرات يوميًا فهو لذيذ وآمن وفعال.

**البرسيم الحجازي (Alfalfa):**

يســمى أيضًــا الفصفصــة وأعــواده وأوراقــه تحتــوي علــى الأســتروجين (Phytoestrogen) ويقوم بالحد من الأستروجين الضار على جدرانه وأنسـجة الـرحم يمكن تناول أوراق البرسيم خضراء أو إضافتها إلى السلطة أو عمل عصير من أوراقها

يؤخذ منه قدر ملعقة 3 مرات يوميًا.

**الفول السوداني (Peanut):**

يفيد الفول السوداني جهاز المناعة، يعتبر الغشاء الأحمر الرقيق الذي يغطي الفول السوداني هو المصدر الأصلي لمادة البروسيانيدينات الأوليجومبرية ( Oligameric paly cyamidins) [OPCS] وهـي المـواد الـتي تسـاعد في السيطرة علـى أنـواع السـرطان المعتمدة على الهرمونات وهو في البطان الرحمي يعمل على السيطرة علـى النمـو غـير المرغوب في الخلايا يمكن تنـاول الفـول السـوداني بقشـره الأحمر كمكسـرات لذيـذة الطعم.

**الاستراجالس (Astrugalus):**

عشب مقو للمناعة، وهو يهاجم الميكروب والفيروسات ذات النشاط الذي يزيد من توتر خلايا الجسم، ومن فوائد هذا العشب حماية الـرحم مـن اضـطراباته بتنظـيم دورته الدموية، وهو كذلك يزيد من معـدلات الألفـا والبيتـا الأنترتـيرون ( Alpha & Beta-Interferron) وهي مركبات الجسم المناعية ضد أي خلل أو مواد دخيلة خارجية يمكن تناول أعشاب الإستراجالس بالفم بعمـل مشـروب عشـبي أو وضـع نقـط مـن مستخلصات العشب على العصير أو المشروب المفضل.

**حشيشة الملائكة الصينية (Angelica):**

يستخدم هذا العشب بنطاق واسع في مجال طب النسـاء بدايـة مـن كونـه معـالج لحالات البرود الجنسي عنـد السيدات مرورا باضـطرابات الـدورة وحتـى حـالات الحمل، وهو مقو علم لجدار الرحم ويساعد على ارتخاء عضلاته وله أثر ملطف عـام على الرحم، وله أثر ملحوظ في كونه مهدئ للألم ومضاد لالتهابات الجهـاز التناسـلي الأنثوي، يمكن استخدام هذا العشب كمشروب أو استخدام مستخلصه على الطعام، ويمكن أكل ثماره الطازجة بحضر المشروب بإضافة ملعقة صغيرة من العشـب الجـاف على كوب من الماء المغلي، ويشرب ثلاث أكواب يوميًا.

## البرود الجنسي (عند النساء)

تتعرض بعض النساء لفقد الاهتمام بالجنس، وهذا ما يدعى البرود الجنسي ولهذا أسباب تراثية أو مفهومات متوارثة هناك أيضًا الختان غير الرشيد، المقصود به قطع كل الأعضاء الحسية في الأعضاء التناسلية الأنثوية، ويسمى طبيًا فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية (Inhibited Sexual Desire) وهناك العديد من العوامل التي تؤدي لفقدان الرغبة منها التعب أو الضغوط العصبية خاصة تلك التي تنتج من المشاكل الزوجية أو تناول الأدوية التي تثبط الرغبة (مثل مضادات الاكتئاب).

### للوقاية:

استبعاد الأسباب التي تؤدي إلى البرود، مع التغذية الجيدة، والمواءمة مع شريك الحياة، ومحاولة علاج المشاكل الزوجية والضغوط العصبية.

### العلاج بالطب الأخضر:

**حشيشة الملائكة (Angelica):**

لهذا العشب تأثير على النساء مثل تأثير الجنسج على الرجال، وهو من أكثر الأعشاب سمعة في زيادة الرغبة الجنسية عند النساء تضاف ثلاثة ملاعق من مسحوق الجذور إلى كوب ماء مغلي ويشرب منه ثلاث مرات يوميًا.

**ملحوظة:** يفضل عدم استخدام عشب حشيشة الملائكة مع الحوامل، هناك بعض الدراسات التي تشير إلى احتمال الإجهاض مع استخدام هذا العشب.

**الجنسنج (Ginseng):**

شهرة الجنسنج أساسا كمقوي جنسي للرجال، ولكنه بنفس الطريقة المحفزة للجهاز العصبي وبنفس الطريقة التي يزيد بها من تحسين تدفق الدم إلى الشرايين الصغيرة يعمل كمثير جنسي للنساء أيضا، تضاف نصف ملعقة من مسحوب الجذر

إلى كوب ماء أو كوب عصير وتؤخذ مرة واحدة يوميًا.

**اليـنسـون (Anise):**

اليـنسـون غـني بمركـب الأنيثـول ذي التـأثير المشـابه للـهرمونات الأنثويـة (الأستروجينات) (Estrogens)، وله تاريخ طويل كمدر للبن وتحسين الدورة الشهرية وتحسين عملية الولادة وزيادة الرغبـة الجنسـية، إن الأسـتروجين النبـاتي الموجـود في الينسون يسمى (Phytoestrogens) وهي من منشطات الرغبة النسائية يصنع مشروب الينسون بإضافة ملعقة من مسحوق الينسون إلى كوب من الماء المغلي وشربه مساء.

**الحلبة (Fenugreek):**

الحلبة تعطى للسيدات لتعطي أجسـادهم الصـحة والجاذبيـة؛ لأن للحلبـة تـأثيرًا بشأن تأثير الأستروجين النشط (Active Estrogen) تستخدم الحلبة على نطـاق واسـع في طب النساء والولادة والرضاعة، فالحلبة تساعد على عدم جفاف المهبل؛ مما يجعـل الجماع سهلا غير مؤلم، ويزيد من الرغبة الجنسية.

**البقدونس (Parsley):**

يقوم بنفس الدور الـذي تقـوم بـه الحلبـة، ويحتـوي علـى الأسـتروجين النبـاتي (Phytoestrogene) الذي يزيد من الرغبة الجنسية لدى النساء.

* * *

# الأمراض الجلدية

1- التآليل
2- الخراريج
3- الدمامل
4- الكالو
5- الندوب
6- الحروق
7- الصدفية
8- الفطريات الخميرية
9- تينيا القدم

## الثآليل (السنط) *Warts*

الثآليل بصفة عامة عبارة عن نتوءات جلدية غير ضارة يتسبب فيها فيروس، وقد تظهر النتوءات في أي مكان من الجسم مثل الوجه أو الساعدين أو الإصبع والثآليل لها سطح خشن وتظهر فوقها غالبا نقط رقيقة سمراء وفوق المناطق التي تتعرض للضغط مثل راحة اليد أو أخمص القدم تبدو تلك الثآليل مفلطحة، والثآليل التي تتكون على باطن القدم (Plamter warts) تنمو للداخل نتيجة للضغط الناتج من الوقوف عليها والمشي فوقها وغالبا ما تكون مؤلمة، إن الثآليل التي توجد فوق الأعضاء التناسلية (Genital warts) فتكون بيضاء اللون عادة ولها شكل يشبه نبات القنبيط.

وقد تنزف الثآليل إذا أصيبت، ورغم أن الثآليل معدية وقد تنتشر من جزء إلى آخر في الجسم إلا أنها نادرًا جدًّا ما تنقلب إلى ورم سرطانا باستثناء بعض الثآليل التناسلية.

وهي بشكل عام أورام حميدة تتواجد غالبا في شكل عناقيد صغيرة ومرتفعة عن سطح الجلد وتكون بنفس لون الجلد أو أغمق قليلا وهي غير مؤلمة ولا تصيب المرء بحكة.

ولاحظ الباحثون أن الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة أكثر عرضة للإصابة بالثآليل من الآخرين.

### للوقاية:

تقليل الغذاء الحيواني خاصة المحتوي على الفوسفور مثل المحار والإستاكوزا والجمبري.

مع تجنب الأشخاص الذين ينتشر بهم الثآليل، وتجنب الممارسات الجنسية غير المشروعة، والتي تسبب العدوى بالثآليل التناسلية.

## العلاج الصيدلي:

غالبا ما تختفي من تلقاء نفسها، وهناك طرق للعلاج مثل الكي الكهربائي والكي بالتجميد (بالنيتروجين السائل) أو بالمواد الكيميائية مثل حمض السالسيليك أو بالاستئصال بالليزر.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الزنجبيل مع عشبة الكوز (Ginger):

تصنع شريحة من جذور الزنجبيل وتغطى بورقة مدخنة من عشبة الكوز وتوضع فوق السنط.

### الصبار (Aloe vera):

توضع شرائح الصبار المقطعة على الثؤلول ويربط عليها ضمادة.

### التبولا البيضاء (Birch):

يحتوي لحاء التبولا البيضاء على مركبين أساسين لها نشاط مضاد للفيروسات هما التبولين (Betulin) وحمض البيتولينيك (Betulinic acid) كما يحتوي على الساليسلك.

وتستعمل التبولا البيضاء بوضع لحائها مباشرة على السنط أو نعلي ملعقة من اللحاء المطحون في قليل من الماء والمسح به على الثآليل.

### الجذور الدموية (Blood root):

يحتوي العشب على مواد مهيجة للجلد مثل الكيليزيدرين Chelerythrine والسانجونارين (Sanguinarine) بالإضافة إلى أنزيمات محللة للبروتينات وهي مواد تساعد على تحلل البروتينات مثل النسيج المصاب بالثؤلول ويصنع من هذه الجذور مادة غليظة القوام تستعمل كمرهم يوضع على الثآليل.

**الصفصاف (Willow):**

يستخدم حمض الساليسيلك Solicylic acid كمادة كاوية كيميائية للسنط، وهذا الحمض يوجد بوفرة في نبات الصفصاف ويمكن تثبيت قطعة من اللحاء الداخلي الرطب الشجرة الصفصاف علي الثآليل لمدة أسبوع.

**فول الصويا (Say bean):**

استخدم الطب الصيني نبات الصويا في علاج السنط (الثآليل) ويستخدم فول الصويا المسلوق بدون إضافات كغذاء ثلاث مرات يوميًا لمدة ثلاثة أيام.

**التين Fig:**

يحتوي التين على إنزيم محلل للبروتين يعرف بالفينسين Ficin يستخدم الدماع (المادة البيضاء التي تنز من ثمار التين) وتوضع على الثآليل لمدة سبعة أيام، أو يعجن التين بالخل ويضمد الثآلول.

**الأناناس Pineapple:**

غنى الأناناس بالأنزيمات المحللة يمنحه فرصة قوية كمضاد لنمو الثآليل، تقطع قشرة الأناناس كشرائح ويعمل منها ضمادة توضع على الثآليل طوال الليل ثم يتم انتزاعها صباحًا مع غمر مكانها بالماء الساخن.

**حشيشة اللبن Milweed:**

يستخدم السائل الأبيض اللبني التي يخرج وينز من عشب اللبن فهذه المادة البيضاء تحتوي أيضًا على إنزيمات نشطة محللة للبروتينات تعمل على تحلل الثآليل والقضاء عليها.

**بقلة الخطاطيف (Celamdine):**

تحتوي على الكيلير يدرين والسانجونارين الأنزيمات المحللة للبروتينات وتستطيع

عصارة بقلة الخطاطيف أن تثبط من نشاط الفيروس المسبب للثآليل وتقتلـه، وتحصـل على العصارة بوضع الخلاصة الصفراء الخارجة من البقلة مباشرة على السنط.

**الخروع (Castor):**

يستخدم زيت بذرة الخروع منفردا أو بإضافة مسحوق الصفصاف عليه ليزيد من فعاليته وتأثيره.

**الطرخشقون (Damdelion):**

عند جرح أوراق أو سيقان أعشاب الطرخشقون تخرج مادة لزجـة بيضـاء لبنيـة توضع على الثآليل صباحًا ومساءً لمدة أسبوع.

**الأرز الأصفر Yellow cedar:**

يحتوي زيت الأرز الأصفر على مركبات مضادة للفيروسات تحد من نموها وتقي على أجيالها ولذلك فهذا الزيت مفيد جدا في حالات الثآليل الصغيرة الحجم.

**الموز (Banana):**

يكشط الجزء الأبيض الداخلي المبطن لقشرة الموز ويدلك بها السنط مرتين يوميًا لمدة سبعة أيام.

**الريحان (Basil):**

يدهن بأوراق الريحان المسحوق على الثآليل أو توضـع بعـض الأوراق الطازجـة ثم تغطى بضمادة من عصيرها.

**الببايا (Papaya):**

صنع خلاصة الببايا الطازجة مرتين يوميًا لمدة خمسة أيام.

**الثوم (Garlic):**

يقطع الثوم إلى شرائح وتوضع الشرائح طازجة على السنط، وتثبت بضمادة وتكرر هذه الضمادات لمدة أسبوع.

**البصل والثوم (onion and Garlic):**

تفرم بصلة مع 5 ثمرات من الثوم ويوضع على المفروم قدر ثلاث ملاعق خل مركز ويضمد الثآلول صباحًا ومساءً.

**الرجلة:**

يفرك نبات الرجلة فركا جيدا عدة مرات يوميًا على الثآلول.

**نبات المركيا:**

يحرق عود نبات المركيا حتى يصير كالجمرة ثم يكوي به الثآلول.

**حرشف السطوح:**

تهرس أوراق هذا العشب ويضمد بها الثآليل، أو تقطع جذوره ويوضع عليها الزرنيخ والنشادر ويربط جيدا حتى يجف.

**الشعير:**

يؤخذ طحين الشعير ويضاف إليه الخل وتهرس معها ثمرة من التين وتصنع من ذلك لبخة توضع على السنط.

## الخراريج (*Abscess*)

قد تتكون خراريج الجلد في منطقة واحدة، وقد تنتشر في جميع أنحاء الجسم والخراج عبارة عن تجمع الصديد في تجويف بالجلد يكون نتيجة لتحلل الأنسجة بالميكروبات التي غالبا ما تكون بكتيرية وتكون المنطقة حول الجرح أكثر احمرارا وألما،

وتبدأ تنز منها السوائل المتقيحة للخراج الجلدي.

## العلاج بالطب الأخضر:

### عسل النحل Haney

يحتوي عسل العمل الأصلي على عدة مضادات حيوية فهو يؤدي إلى قتل الميكروبات دون الإضرار بالجسم نفسه، كما يحتوي أيضًا على مواد تساعد على التئام الجروح، لأنها يجف فوقها ويعمل كرباط طبيعي نقي غير ملوث.

توضع طبقة رقيقة من عسل النحل الأبيض على الخراج وتترك حتى تجف.

### البلقاء المتعاقبة (Tea tree):

يستخدم زيت البلقاء المتعاقبة كمطهر خارجي للخراريج مطهر فعال ضد البكتريا والفطريات ويعتبر هذا الزيت أقوى من صبغة اليود والميكروكروم الشائع استخدامها، إذا أحدث زيت البلقاء تهيجا بجلدك عليك بتخفيفه بزيت زيتون أو أي زيت آخر من أصل نباتي.

### البلنّيسان (Hosebalm):

املأ كوبا من الأوراق المطحونة وغطيها بالكحول واتركه منقوعا لعدة أيام ثم اغمر رباط شاش في المحلول وضعه على الجرح الملوث ثم غط الرباط المتبل بآخر جاف ونظيف واتركه عدة ساعات على الجرح.

### الردبكية (Echinacea):

لعشب ايخنياسيا (الردبكية) خواص محفزة للجهاز المناعي تساعد على التئام الجروح، ويمكن استعمال مستحضرات الردبكية موضعيا من الخارج لعلاج الجروح السطحية، ويمكن عمل شاي عشبي منه بغلي الأوراق المنقوعة ثم شربها.

**الختم الذهبي (Golden seal):**

يحتوي هذا العشب على مركبات مطهرة مثل البربرين (Berberine) والهيدراستين (Hydrastine)، ويمكن عمل لبخة من جذوره المطحونة ووضعها على الخراج أو الجرح الملوث وتركها حتى تجف عليه.

**السنفيتون (Confery):**

يشتهر هذا العشب موضعيا حيث يعتبر خط دفاع أول ضد القروح والخراريج والخدوش الملوثة بطيئة الشفاء وهذا يحتوي على مركب الأنتوين (Allantoin) الذي يساعد في تطهر الخراريج والتئام الجروح كما يحتوي على حمض التانيك ( Tannic acid) الذي يعمل كمادة قابضة تتناهم في علاج أطراف الجروح.

تؤخذ الأوراق الخضراء لهذا العشب ويدعك بها المنطقة المصابة مباشرة أو يستخلص عصيرها ويوضع على الجرح الملوث.

**الأذريون (Calendula):**

يعمل منه غسول أو كمادات لتحسين التئام الخراريج ينقع قدر معلقة في كوب ماء مغلي، وتغمر قطعة شاش أو قطعة نظيفة من القماش في السائل وتستخدم كمادة على الجرح ممكن خلص معلقة منه على نصف ملعقة من عسل النحل وصنع مرهم يوضع على الجرح.

**الجوتوكولا (Gotu-kola):**

يحتوي هذا الشعب على حمض أسياتبك وهو مركب يحفز تكوين النسيج القيام الواجب تكونه لالتئام الجروح، وهو إذا استخدم موضعيا على الجروح الملوثة يساعد في علاج الجروح وترقيع الجلد والشق الجراحي.

**الصبار (Aloe):**

يقطع الصبار شرائح رقيقة وتوضع على الخراج، هذه الوصفة مفيدة أكثر في

الجروح السطحية وأقل تأثير في الجروح العميقة أو الشقوق الجراحية.

**القرنفل (Clove):**

يمكن استعمال براعم الزهور الطازجة بعصرها على الجـرح أو طحـن مسـحوق زهور القرنفل ورش مسحوقها على الجروح لحمايتها من التلوث كما يمكن استعمال زيت القرنفل على الجرح، حيث إنه غني بمادة اليوجنـول (Eugenal) الكيميائيـة ذات النشاط المزدوج (تعمل كمطهر ومسكن للألم).

**الثوم (Garlic):**

الثوم مضاد بكتيري فيروسي فطري قـوي، وهـو يقلـل مـن العـدوى والتلـوث واستعماله موضعيا يقلل من التورم والتهيج والاحمرار قد يسبب الثوم بعض الحرقان على الخراريج ولذلك فإن بعض المصابين لا يفضلون استعماله موضعيا.

**الخطمي (Marsh mallow):**

تحتوي جذور هذا النبات على ألياف ذائبة Mucilage تنتفخ في المـاء وتتحـول إلى ما يشبه الجل الأسفنجي وهي لذلك تستخدم كملطف الآلام الخراريج، ويمكن عمل لبخات منه ووضعها على الجرح مباشرة.

**زهرة العطاس (Arnica):**

يسمى هذا العشب زهرة الربيـع الجبلية وهـو عشـب فعـال في عـلاج الجـروح وتطهير الخراريج، ويمتاز بأثره السريع في حالات الكـدمات والجـروح وحتـى الخلـع المفصلي أو المخ توضع منه معلقة لكل كوب ماء فعلي ويـترك حتـى يـبرد ثـم بتلـك قطعة من القماش منه وتصنع منها كمادة.

**إكليل الملك (Melilot):**

تعتبر مادة الكاومارين (Coumarin) الفعالة في هذا النبات مادة نباتية فهي تعمـل

على التئام الجروح، وتساعد على نمو النسيج الجلدي، يخلط مسحوق العشب مع كمية قليلة من الماء يكفي لعمل لبخة لعلاج الجروح الصغيرة خاصة الجروح التي تعمل على احمرار الجلد حولها.

**الزنجبيل (Ginger):**

تبشر أوراق أو سيقان العشب وتنشر على الجرح ويتم ربطها وتركها لفترة تعمل على تخفيف الألم وتطهير الجرح.

**البطاطس (Potato):**

يمكن وضع شرائح البطاطس الرقيقة على المزج وتثبتها على الجرح بضمادة وتركها حتى يمتص منها السائل النشوي.

## الدمامل (*Boils*)

### تعريف:

الدمامل عبارة عن عقد صغيرة ملتهبة مليئة بالصديد، والتجمعات الكبيرة منها يطلق عليها جمرات (Carbuncles gramules) وهي تجمعات عنقودية من الدمامل وهي نوع من الخراج، وتوجد على الجلد وتتسبب فيها عادة العدوى البكترية العنقودية وتكون نقطة البدء عند بصيلات الشعر وتكون الدمامل مثيرة للحكة الجلدية ثم تتحول بعد ذلك إلى كتل حمراء مسببة للألم ولما كانت ممتلئة بالصديد فإنها تصبح مستديرة ولها رأس لونه يميل إلى الاصفرار ومناطق الإصابة الشائعة تكون في الكتفين والوجه وفروة الرأس والإبطين، وتكون الوقاية منها عن طريق النظافة الشخصية والحمامات المستمرة.

### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي للدمامل هو كمادات الحرارة الرطبة توضع كل ساعة أو

ساعتين للمساعدة في تسكن الألم مع استخدام المضادات الحيوية، أما إذا كـان الـدمل كبير الحجم فلابد من فتحه لصرف الصـديد ويفضـل تنـاول فيتامينـات (أ)، (جــ)، (هـ).

## العلاج بالطب الأخضر:

**الصبار البلدي (Aloe):**

يستعمل الصبار في حالة الدمامل ظاهريا، فهو يساعد على منع انتشار الـدمامل، وتقلل من مخاطر حدوث العدوى الجلدية.

**الثوم (Garlic):**

الخصائص المضادة للبكتريا في الثوم تحد من العدوى البكترية في الدمامل وتعمل على عدم انتشار.

**الردبكية (Echinacea):**

ينشط جهاز المناعة وتداوي الجروح والدمامل وتساعد على التئام مكان الدمامل بعد فتحها وتطهيرها علاوة على مفعولها المضاد للالتهابات بعملها كمضـاد للبكتريـا والفيروسات بتنشيطها لخلايا الدم البيضاء الخاصة بالمناعة.

**الأقحوان (الكافورية) Feverfew:**

يلطف الالتهابات والحمى وله مفعول مسكن للألم شبه بالأسبرين تغمر ملعقة واحـدة من النبات المجفف في فنجان من الماء المغلي وتشرب لتمنع العدوى وتسكن الألم.

**عرق السوس (Licorice):**

عرق السوس مضاد للقرح ومضاد بكتيري ومضاد للتسوس وهو منشط لقشـرة لغدة الكظرية والتي تفرز الكورتيزون الطبيعـي الـذي هـو مضـاد للالتهابـات، وهـو يستخدم كشراب أو توضع مستخلصات جذوره على الدمل المتقيح.

## الكالو (*calluses*)

### تعريف:

منطقة من الجلد المفلطح السميك يمكن أن تحدث في مناطق عديدة من الجسم بمادة ما تكون على مشط أو كعب القدمين أو على الأيدي والركبتين (عين السمكة) هو الكالو الذي يظهر على إصبع القدم، وسبب الكالو الاحتكاك المتكرر والضغط والعصر على أي جزء من أجزاء الجسم.

**للوقاية:**

تجنب ارتداء الأحذية الضيقة، أم الأنشطة التي تسبب الضغط بالجلد.

### العلاج بالطب الأخضر:

**الخزامي (Lavender):**

يستخدم زيت اللافندر مع الكالو، توضع طبقة من الزيت وتدلك وتمنع الشعور بالحكة وتسكن الألم الذي ينشأ بعض الضغط أو الاحتكاك.

**الكتان (Flax):**

يحتوي زيت بذرة الكتان على حمض اللينولينك وهو حمض يساعد على تطرية القشور الجلدية والكالو كما أن له أثرًا ملطفًا على الجلد.

**عرق السوس (Licorice):**

نصنع لبخة من الجذور الطازجة للعرق سوس وتوضع على الكالو، وحيث إن هذه الجذور تحتوي على حمض GA فإنه يعمل على علاج الكالو ووقف نموه.

## الندوب *Scarring*

### تعريف:

الندوب عبارة عن علامات مرتفعة عن سطح الجلد قليلا تبقى بالجلد بعد التئام النسيج التالف وعادة ما تكون ذات لـون شـاحب وضـيقة السـمك، وعنـدما يأخـذ الجرح في الإلتئام يزيد الجسم مـن حجـم إنتـاج الـبروتين الليفـي المسـمى كـولاجين (Collagen) في موقع الجرح، ويساعد الكولاجين على تكـوين نسـيج جديـد والـذي يقوم بتغطية الجرح وتنمو صداف الجرح معا ويتكون الندب في المنتصف بين الحافتين وإذا لم تلتئم حافتا الجرح سويا على نحو تام، فإن عرض الندبة يكون أكبر.

### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي هـو الجراحـة إذا كـان النـدب يشـوه الجسـد والجراحـة تكـون صراحة تجميل بأخذ وقعة سليمة إلى موقع الندب وتكون الجراحة بأسلوب يسمى Z-plasty يعيد استقامة الندب موقع الجرح ليصبح على خط مواز ومستو مـع التجاعيـد الطبيعية بالجلد.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### زيت زهرة الربيـع المسائية (الأخدرية Evening Primrose):

هذا الزيت يحتوي على جاما حمض اللينولينيـك (Gamma Linolemic acid) وهـو عنصر أساس مسئول عن تكوين البروستاجلانذينات (Prostaglandins) الـتي تسـاعد على سلاسة تدفق الدم إلى المناطق المصابة مما يعطيهـا الفرصـة لتنمـو بشـكل طبيعـي مماثل لما حولها.

#### زيت الياسمين:

يشبه في عمله زهرة الربيع المائية ويدهن مكان الندب صباحًا ومساءً كمـا أن لـه

دورا في إزالة حساسية الجلد ومنع التفاعلات غير المستحبة عليه.

**زيت الصبار:**

يساعد على منع تكوين الندوب ويقلل من مخاطر العدوى عليها كما أنه يعالج التسلخات والحروق السطحية والتي تؤدي بدورها إلى الندوب إذا لم تعالج جيدا.

يوضع زيت الصبار على الجلد قبل النوم.

**زيت الورد البلدي:**

زيت ملطف يعالج التسلخات والخدوش والجروح السطحية، كما أنه يمنع عدوى الجلد ومنع حساسيته.

مع تناول الأطعمة أو الكبسولات التي تحتوي على فيتامينات (أ)، (جـ)، (هـ).

## الحروق (*Burn*)

**تعريف:**

الحروق هي إصابة تلحق بالجلد من جراء التعرض لمصدر حراري أو الكيماويات أو إشعاع، ويشمل ذلك أشعة الشمس، وتنقسم الحروق إلى ثلاثة درجات، حروق الدرجة الأولي والتي تؤثر في الطبقة العليا من الجلد وتتصف بالاحمرار والألم والتورم مع ارتفاع درجة الحرارة وحروق الدرجة الثانية: تؤثر في الطبقات الأعمق ويكون الألم فيها أشد كما تتصف بظهور فقاقيع أو حويصلات مائية، حروق الدرجة الثالثة: وتؤثر على جميع طبقات الجلد وتصل إلى العضلات وهي حروق غير مؤلمة لأنها تكون عميقة بدرجة تدمر الأعصاب الناقلة للإحساس بالألم إلى المخ، وتستلزم حروق الدرجة الثالثة العناية المركزة، وإذا تعدت حروق الدرجة الثانية ربع الجسد استدعت الحالة الحجر بالمستشفى للعلاج.

# العلاج بالطب الأخضر:

**الصبار Aloe:**

استعمل الصبار لعلاج الحروق منذ العصور القديمة، وتحتوي المادة اللزجة للصبار على إنزيمات تقلل الاحمرار والتورم وتسكن الألم مثل إنزيم الكاربوكسي بيتبدار Carboxypeptidase والبراديكينيز Brady Kinase، كما أن هذه المادة اللزجة تمنع العدوى للحرق، وبها خصائص مضادة للبكتريا والفطريات، وبالإضافة لذلك فإنه الصبار له عدة فوائد أخرى مثل زيادة تدفق الدم إلى المناطق المحروقة والدم يحتوي على مواد الالتئام في الجسم.

**الخزامي (اللافندر) (Lavender):**

زيت من الزيوت الأساسية يساعد على الشفاء من الحروق وتسكين آلامها كما يعمل على سرعة الشفاء.

يوضع مستخلص الزيت على الحرق مباشرة صباحًا ومساءً.

**الردبكية (Echinacea):**

تعمل على تنشيط الجهاز المناعي وبالتالي تساعد على عدم عدوى مكان الحرق والعدوى هي من أكبر المخاطر التي تصاحب أنواع الحروق، توضع بضع قطرات من منقوع أعشاب الردبكية على مكان الحرق تعمل كمطهر ومانع للعدوى.

**الثوم (Garlic):**

بالإضافة إلى الكراث والبصل، هذه النباتات توضع شرائحها مباشرة على الحرق، فإن لها قدرة تطهيرية كبيرة.

ويمكن استخدام معجونها بتجفيفها في الظل ثم سحقها وإضافة القليل من الماء لصنع معجون، يدهن به مكان الحرق.

**الجوتوكولا (Golu kola):**

هذا العشب ينشط إنتاج الكولاجين (Collagen) الذي يعتبر البروتين الذي يشكل العنصر الرئيسي في تكوين الجلد أو إعادة تكوينه، وبذلك يعتبر هذا البروتين مفتاح علاج الجلد.

**عشبة القديس (St John`s wort):**

هذه العشبة مضادة للالتهاب وللحروق السطحية وهي تقلل من تكوين الندوب بعد الحرق كما أنها تسرع بالتئام الحروق وسرعة الشفاء ومنها ينتقع العشب ويوضع المستخلص على الحرق.

**لسان الحمل (Plantain):**

توجد أنواع متعددة من هذا العشب، وهو يعمل كنشط لإفراز بعض المواد التي تسرع من إعادة تكوين طبقة جلدية جديدة عوضا عن الطبقات الميتة نتيجة الحرق، يستخلص عصير من أوراق العشب ويوضع مباشرة على الحروق البسيطة.

**زيت السمسم Seasem:**

يغطي الحرق بطبقة مخففة من محلول الملح، ثم توضع طبقة رقيقة من زيت السمسم وتغطي بمنشفة نظيفة وتغير من ثلاث إلى أربع مرات يوميًا.

**عسل النحل مع بياض البيض:**

توضع طبقة من عسل النحل المخلوط ببياض البعض فوق الحرق فإنها تمنع وصول الهواء إليه؛ وبالتالي تسكين الألم وعدم وصول العدوى إلى الحرق كما أنه ملطف ومجفف فيمنع التشوهات.

**البطيخ (Water millan):**

يوضع قشر البطيخ أو الشمام (من الناحية الداخلية) على مكان الحرق فيساعد على برودته وتلطيفه وتسكين الألم.

**القمح:**

توضع شاشة نظيفة على الجرح بعد دهن الزبدة عالية الجودة عليها ثم تنشر فوقها نخالة القمح دون ضغط يساعد على تكوين الجلد طبيعيا مكان الحرق.

**الكرنب:**

يفرم الكرنب ويصنع منه مبشور، ثم يتم صنع لبخة منه ويوضع على الحرق ويكرر مرتين يوميًا.

**خلطة:**

يبشر ورق التوت والجرجير وقليل من مبشور البصل والثوم ويخلط الجميع في زيت كتان وتوضع على نار هادئة لمدة ربع ساعة وبعد برودته يوضع عليه القليل من عسل النحل ويوضع على مكان الحرق.

## الصدفية (*Psoriasis*)

**تعريف:**

مرض جلدي مزمن غير معدٍ، من أعراضه وجود بقع مرتفعة عن الجلد ذات لون مائل للاحمرار أو فضي مغطاة بالقشور أو الطفح وهي تؤدي إلى حفر في الجلد وتغير في اللون وأحيانا تشقق الأظافر وعادة ما تصيب فروة الرأس وظهر المرفقين ومقدمة الركبتين وأسفل الظهر والكاحل، وقد تصاب الأظافر بنقر وتشوهات وقد يزداد سمكها، بعض المرضى يشعرون بآلام وتورم بالمفاصل، ومن أسباب الصدفية الوراثة والعوامل البيئية والعدوى البكترية والإصابات والمناخ وبعض الأدوية ونقص الفيتامينات والإقلاح والمعادن أو قد يكون سببها خلل في جهاز المناعة يؤدي إلى خلل في غروا استبدال الجلد.

## العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي للصدفية دهانات الهيدروكورتيزون، أو الأشعة الفوق البنفسجية PUVA.

وفي بعض الأحيان تكون الإصابات بسيطة يستعمل معها الأنترالين أو القطران مع زيادة تناول الفاكهة والخضروات الطازجة.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الخلة البرية (Bishopsweed):**

تحتوي الخلة البرية على كمية كبيرة من الزورالين (ميثوكس زورالينا)، وهذه المادة توقف تكاثر الخلايا وتبطئ انقسام خلايا الجلد التي تسبب القشور.

تدهن الصدفية في خلاصات أو زيوت الخلة البرية ثم تدلك ويستحب الجلوس في الشمس بعدها.

**الفلفل الأحمر (Red pepper):**

يحتوي الفلفل الأحمر على كمية كبيرة من الكابايسين (Capsaicin) الذي يحتوي بدوره على الزوستركس Zostrix والكابزاسين ـب (Capzasinp) وهو بذلك مفيد في حالات جفاف الجلد وبرغم اللسعة والحكة والإحساس بالحرق الذي يسببه الفلفل الأحمر مكان الدهان به إلا أنه فعال في تقليل القشور التي تكونها الصدفية يستعمل الفلفل الأحمر طازجا بدهان مكان الصدفية به أو يؤخذ ويجفف ويصنع منه كريم بإضافة القليل من عسل النحل ويوضع مكان الصدفية.

**حشيشة الملائكة (Angelica):**

تحتوي على الزورالين Psoralens ويمكن دهن مكان الصدفية بها ثم التعرض الأشعة الشمس، وتأتي نتيجة أسرع إذا أضيف إليها عصير قشور الموالح مثل البرتقال أو الليمون.

**الأفوكادوا (Avocado):**

تـدعك قشـور الصـدفية المتكونـة بالأفوكـادوا المهـروس،أو قطعـة مـن القشـرة الداخلية فهو مرطب لجفاف الصدفية ومريح للجلد.

**الجوز البرازيلي (Brazil nut):**

يحتوي على زيت غني بفتيامين (هــ) المعتـاد للأكسـدة ومـادة السـيلينيوم، وهـو ملطف ومريح ومسكن للجلـد، ويسـتخدم خاصـة في الصـدفية الـتي فـوق المفاصـل ليساعد على سهولة حركتها.

**البابونج (Camonile):**

يستخدم لعلاج جفاف الجلد المصاحب للصدفية وكذلك الحساسية التي قد تنشـأ منها، ويحتوي البابونج على الفلافونديرات (Flavonoids) المضادة للالتهاب.

فلا يسبب بعض الحكة أو الحساسية عند بعض الأشخاص فكـن علـى حـذر إذا حدث ذلك.

**الكتان (Flax):**

يحتوي زيت بذرة الكتان على عدة أحماض مفيدة في علاج الصدفية مثل أحمـاض اللينولينيك والأكوسانبتا نويك التي أثبتت الأبحاث أنها تعالج الصدفية.

**عرق السوس (Licorice):**

الدهان به في حالة الصدفية أفضل من دهان الكورتيزون، حيث إنه يحتوي علـى حمض GA الذي يعمل أفضل من الكورتيزونات على الجلد، توضـع خلاصـة عشـب العرق سوس مباشرة على المنطقة المصابة وتغطى بالشاش.

**الشوفان (Oat):**

تستخدم حمامات نبات الشوفان لعلاج الصدفية أو قد توضع حفنة من النبات في

ماء دافئ ثم يتم ربطها بقطعة قماش على الصدفية.

**عنب أوريجون (Oregon grape):**

يوجد بهذا العشب مضادات تأكسد التي تعادل الجزيئات الحرة التي تؤدي لتلف الخلايا وتلعب دورا في الالتهاب.

كما توجد به مادة الماهونيا التي تبطئ تكاثر خلايا الجلد، ويمكن غلي أوراق عنب أوريجون وشربها كالشاي أو يوضع اللحاء الأصفر لهذا العشب على الصدفية مباشرة.

**الرجلة (Purslane):**

هي مصدر لفيتامينات (أ)، (جـ)، (هـ) وحمض ألفا- لينولينيك والسيلنيوم المهمة جدًا في حالة الصدفية يمكن تناول كميات كبيرة من الرجلة كسلطة في الطعام، كما يمكن دعك المناطق المصابة بخلاصة جذور وسيقان هذا النبات.

**بقلة الملك Fumitory:**

تحتوي على حمض الفوماريك المفيد في علاج الصدفية والموجود في أكثر مستحضرات علاجها الكيميائية، يمكن أن تدلك المنطقة المصابة بالعشب الطازج أو تغمس قطعة قطن بمستخلص منقوع العشب.

**. الكعيب (Milk Thistle):**

به مادة السليمارين (Silymarin) كما توجد في بذرة الكعيب أكثر من ثمانية مواد مضادة للالتهاب التي تصاحب الصدفية، ويمكن استخدامه مباشرة على الجلد أو عمل شاي عشبي منه وشربه أو وضعه على الإصابة كما يمكن استخدام صبغات منه.

**الخزامي (اللافندر) (Lavender):**

إذا استخدم زيت الخزامي في علاج الصدفية فغالبا ما يستخدم معه زيت اللوز

لأنهما مكملان لبعضهما ويوضع زيت اللوز كملطف ومسكن ويوضع عليه زيت الخزامي أو اللافندر على الإصابة مباشرة.

**الأرقطيون (Burdock root):**

يستعمل الأرقطيون كمنق للدم ومنظف له ولذلك يستخدم في تنقية الجسم من السموم ويؤخذ الجذر ويسحق ويصفى ثم يتم عمل معجون منه ويوضع ككمادات مكان الإصابة.

**أوراق الطماطم (Tomato):**

يؤخذ ورق الطماطم ويجفف ويدق ثم تصنع منه لبخة على أماكن الصدفية مرة واحدة يوميًا.

**كف السبع:**

نبات كف السبع هو نبات عشبي سام يكثر على شواطئ الأنهار والترع، يدلك مكان الإصابة بأوراقه الخضراء ثم يدهن بعد ذلك بزيت الزيتون.

**عسل النحل وزيت الزيتون:**

تصنع لبخة من عسل النحل والكتان، وتوضع دافئة مكان الإصابة ليلاً، ثم يغسل بماء دافئ صباحًا، ويوضع زيت زيتون حتى المساء.

**عرق الحلاوة:**

يؤخذ عرق الحلاوة ويغلى في الماء، ويصفى ويدلك به الصدفية

يؤخذ زيت الذرة قدر فنجان صغير ومثله من زيت الخروع ويدلك به صباحًا ومساءً مع شرب معلقة من زيت الذرة صباحًا ومساءً.

- تؤخذ حبة سوداء وحب الرشاد وفلفل أسود وزنجبيل وصبر سقطري وهليلج أسود بمقادير متساوية، ويطحن الخليط جميعًا ويعجن في عسل النحل

منزوع الرغوة (يعني يسخن عسل النحل ويغلي على نار هادئة ثم ينزع الرغو من على سطحه) ويؤخذ ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً ويمكن تدليك المنطقة المصابة بقليل منه.

## الفطريات الخميرية (المبيضات)

### تعريف:

المبيضات عدوى فطرية يسببها فطر يشبه الخميرة يسمى كانديد (Candida) وهو يصيب في الغالب المناطق الرطبة من الجلد والأغشية المخاطية بالفم والقنوات التنفسية والمهبل وهذا الفطر يعيش في الجسم بدون أن يسبب أي تأثيرات مرضية، ولكنه إذا تزايد بشكل غير طبيعي فإنه يحدث عدوى وضعف عام جهاز المناعة مما يزيد من أعداد هذا الفطر وتعاظم قوته في القناة الهضمية ومنها إلى الدم ثم يجري في تيار الدم إلى جميع أجزاء الجسم، وينتشر هذا الفطر مع الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية التي تنتهي البكتريا المعادلة للفطر فيا لجسم وكذلك مع استخدام الماء المعامل بالكلور ونتيجة لنقص الصوديوم والذي يوجد في حالة أمراض الكلى.

ومن أعراض الكانديدا حب الشباب والإحساس بالتنميل في اليدين والساقين والوجه، والقرح والسعال والاحتقان والإرهاق والمزاج المتقلب والأم العضلات والمفاصل والمغص ووجود اضطراب في القناة الهضمية (إمساك أو إسهال)

والنوع الشائع من الكانديدا هو البيكان (Candida albican) والذي يصيب السيدات عادة أكثر من الرجال.

### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي لداء المبيضات الخميرية Yeast infection هو مضادات الفطريات مثل الينستاتين Nystatin والميكونازول Myconazol.

# العلاج بالطب الأخضر:

**الحبة السوداء:**

الحبة السوداء منبه ومنشط لجهاز المناعة ولذلك فهي مضادة للكبتريا والفيروسات والفطريات وهي تعمل كوقاية وعلاج من الإصابة بالفطريات.

تشرب كشاي عشبي يغليها في إناء مغطى وتحلى بعسل النحل، أو يشرب زيتها صباحًا ومساءً (يفضل أن يوضع على ملعقة من عسل النحل أو القليل من الزبادي).

**الردبكية (Echinacea):**

تساعد بوجه خاص في علاج الفطريات الخميرية، وهذا العشب له قدرته كمنشط للجهاز المناعي كما أنه يستثير كرات الدم البيضاء (حراس المناعة الجسدية) لتلتهم الكائنات الفطرية.

**الثوم (Garlic):**

يثبط الثوم نشاط الفطريات بدرجة كبيرة جدًا، يمكن أن تبلغ فصوص الثوم كاملة مع جرعة كبيرة من الماء أو يؤخذ قدر عشر حبات متوسطة الحجم وتفرم ويصنع منها عصير أو حساء، ولتقليل طعمه القابض يمكن وضعه مع الجزء أو عسل النحل.

**البصل (onion):**

يعرف البصل كمضاد بكتيري، ولكنه أيضًا مثبط لأداء المبيضات، ويمكن تناول البصل أو سلقه وأكله صباحًا ومساءً بكميات كبيرة نوعا.

**الأويسة (Cranberry):**

يحتوي عشب الأويسة على مركب الأربيوتين Arbutin الذي يساعد في علاج الكانديدا ويحد من انتشارها.

**الختم الذهبي (Golden Seal):**

يحتوي على المضاد الحيوي البربرين (Berberine) الذي يشتهر بتأثيره المعتاد للعديد من الكائنات الدقيقة، ويمكن عمل صبغة منه توضع على مكان الإصابة أو صنع شاي من أوراقه يشرب صباحًا ومساءً.

**الرجلة (Purslane):**

لتدعيم جهاز المناعة يؤخذ فيتامينات (أ)، (جـ)، (هـ) المساعدة في تقوية الجهاز المناعي وقوة تأثيره وهذه الفيتامينات موجودة بشكل مرض في نبات الرجلة بالإضافة إلى مركبات البيتا كاروتين (B-carotene) وكل هذه المواد تدعم الجهاز المناعي، وتقوي عمله تجاه العدوى الفطرية يمكن تعريض براعم الرجلة للبخار وأكلها أو تناولها طازجة.

**البوداركو (Pau-d'arci):**

يحتوي على عدة مواد مضادة للفطريات مثل الأباكول (Lapachel) وبيتا لاباكول (Beta lapachol) واللاباكول مثل الكيتاكونازول (Ketoconazole) المادة المستخلصة كيميائية لعلاج الكانديدا، يمكن استخدام سحوقه مع المرهم الطبي ووضعه على مكان الإصابة.

**اللبلاب (Ivy):**

أوراق اللبلاب لها أثر فعال ضد عدوى الكانديدا المزمنة وبمقدار ضئيل من العشب ينقع في ماء ساخن لمدة ربع ساعة ثم يشرب كشاي عشبي يمكنه إنهاء مشاكل الفطريات الخميرية الجلدية نهائيا.

**العود الذهبي (Golden rod):**

نبات عصا الذهب أو العود الذهبي مضاد لمختلف أنواع الالتهابات الجلدية الناشئة عن البكتريا أو الفطريات ويحتوي العود الذهبي على مادة (السابونات الأستيرية) وهي مادة فعالة ضد فطريات الكانديدا.

يستخدم العود الذهبي بتجفيف أوراقه وعمل شاي عشبي منها يمكن شربه، أو عمل شاي عشبي مركز منه ويستخدم كغسول للجلد المصاب.

**عرق السوس (Licorice):**

عرق السوس يستخدم كمادة محلية، خاصة أن الفطريات الخميرية تنشأ وتنتفش في حالة تناول السكريات بشكل كبير، يمكن استخدام العرق سوس مع أي شاي عشبي مضاد للفطريات مثل شاي الختم الذهبي أو اللبلاب أو العود الذهبي.

**المريمية (Sage):**

تحتوي هذه العشبة على بعض المواد المضادة للكانديدا، ويمكن أن تستخدم كغسول قابض أو تغلي أوراقها وتشرب كشاي عشبي مضاد للكانديدا.

**شجرة التوابل (Spice bush):**

يثبط لحاء شجرة التوابل نمو الكانديدا ألبيكان بقوة.

## تينيا القدم (القدم الرياضي)

**تعريف:**

هي حالة تصيب القدم مسببة شكل الدورة الحلقية سببها الفطريات ومن أعراضها تقشير بالقدمين خاصة بين الأصابع وحكة جلدية والتهاب ورائحة عطنة ورطبة بالقدم، وفقاقيع صغيرة وجلد ميت ويزيد من فداحة الإصابة الجوارب غير النظيفة والأحذية الضيقة وعدم غسل القدمين مرات كافية أو ترك الأصابع رطبة وعدم تجفيفها بعد الغسل وقدم الرياضي أو تينيا القدم Tinea pedis هي عدوى فطرية سطحية تحتاج إلى....... والرطوبة لكي تنمو، لذا فإن أفضل وقاية منها هي تعريض القدمين للجو وتجفيفها دائما.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الثوم (Garlic):**

من أكثر المطهرات ومضادات الفطريات فعالية، يتم صنع حمام الثوم، يوضع عدة فصوص من الثوم المفروم في وعاء ماء دافئ مع القليل من الكحول ووضع القدمين بالوعاء فهو أولا يزيل الهرش والحرقان من بين الأصابع.

ويمكن وضع شرائح الثوم المقطعة مباشرة على الإصابة مع ربطها بشاش أو حشوها بقطن تأتي بنتائج عظيمة ويمكن فرم عدة فصوص من الثوم في قليل في زيت الزيتون ثم تصفية الزيت بعد ثلاثة أيام ووضعه على المناطق المصابة مرتين يوميًّا، هذا مع تناول الثوم، بابتلاعه كاملا مع كمية وافرة من الماء أو فرمه مع الجزر وتناوله.

**الزنجبيل (Ginger):**

يحتوي الزنجبيل على 23 مادة مضادة للفطريات، أقواها حمض الكابريليك (Capnylic) وهو حمض شديد القوة يمكن وضع جذور الزنجبيل في ماء مغلي وتركه منقوعا به لمدة نصف الساعة ثم تدهن المناطق المصابة به بقطن أو شاش مرتين يوميًّا.

**عرق السوس (Licorice):**

يمكن إضافة عرق السوس إلى مزيج الثوم وزيت الزيتون السابقة، ويمكن صنع شراب ساخن منه باستخدام سبعة ملاعق صغيرة من العشب الجاف في كوب وماء وغليه وتركه ليبرد، ويوضع الناتج مباشرة إلى المناطق المصابة.

**البلقاء المتعاقبة Tea tree:**

زيت البلقاء مطهر قوي ومفيد في علاج حالات الفطريات عامة ومنها القدم الرياضي، يمكن تخفيف الزيت بإضافة كمية مماثلة من زيت الطعام إليه ويوضع مباشرة على الإصابة ثلاث مرات يوميًّا بواسطة قطعة قطن أو شاش.

**ملحوظة:** لا يشرب زيت البلقاء المتعاقبة لأنه سام.

# أمراض العظام

1- التهاب المفاصل

2- آلام الظهر

3- التهاب الفقرات

4- هشاشة العظام

5- آلام المفاصل

## التهاب المفاصل (Arthritis)

**تعريــف:**

التهاب المفاصل أو الالتهاب المفصلي عبارة عن حالة تصيب داخـل المفصـل أو العضلات أو حولهما، وهناك فئتان رئيستان من التهاب المفاصل:

1- الالتهاب المفصلي العظمـي: كالتهـاب الفقـرات والالتهـاب الروماتويـدي والالتهابات في حالة مرضى الذئبـة الحمـراء والنقـرس والتهـاب المفاصـل التصلبي.

2- الالتهـاب المفصـلي الالتهـابي: كـالألم العضـلي الليفـي والتهـاب الأوتـار والتهاب الكيس المفصلي.

ومن أهم أسباب التهـاب المفاصـل التمـزق، والتقـدم في السـن، وخلـل جهـاز المناعة، وعوامل التعريـة، ومـن أعراضـه ألم المفاصـل والعضـلات وتيـبس المفاصـل وتورمها، وقد تصاب المفاصل بـالاحمرار، وتصبـح دافئـة، وقـد يصـاحب الالتهـاب المفصلي العظمي تشوه بالمفصل وحمى وفقدان بالوزن وإرهـاق الجسـد، أمـا في حالـة الالتهاب الروماتويدي فقد يكون هناك التهاب في القلب أو الرئتين والعينين.

وجدير بالذكر أن هذا الالتهاب المفصلي يشمل العضلات والبطانـات الغشـائية للمفاصل والغضاريف، ويصيب أي من المفاصل كالرسغ والكـوع والكتـف والقـدم والكاحل والركبة والحوض.

وهذا المرض إذا أصاب الشباب فإنه يؤدي إلى مشاكل إعاقة النمو وإعاقة تطـور الأعضـاء مـع التيـبس والأنيميـا والضـعف العـام لضـعف الشـهية وفقـدان الـوزن والعصبية.

أما إذا أصاب كبار السن فإنـه يـؤدي إلى الإحسـاس بـالألم الشـديد مـع التـورم

وتيبس المفصل وعدم القدرة على تحريك المفصل للتورم وللتآكل الذي يصيب المفاصل والذي يصدر معه صوت صرير أو طقطقة عند حركة المفصل وتزيد آلام المفاصل مع الطقس البارد أو بعد النشاط الحركي أو عند ارتفاع درجة الحرارة.

## للوقاية:

·الوقاية عن طريق التدريبات التي تدعم المفاصل والعضلات مع المحافظة على الوزن الطبيعي والتخلص من البدانة.

## العلاج الصيدلي:

تشمل استعمال الحرارة الرطبة أو الثلج مرتين يوميًا مع التدريبات والعقاقير اللاسترويرية المضادة للالتهابات (NSAIDs) والعقاقير المشابهة للكورتيزون ومرخيات العضلات ومسكنات الألم وفي بعض الأحيان مضادات الاكتئاب.

## العلاج بالطب الأخضر:

**الزنجبيل (Ginger):**

يفيد في تخفيف الألم والتورم تشرب جذور الزنجبيل كمشروب عشبي أو استخدام الزنجبيل بكثرة على الطعام كتوابل والزنجبيل يحد من تآكل المفاصل وهشاشة العظام.

**الكركم (Turmeric):**

يحتوي على مادة الكركمين (Curcumin) وهي مادة كيميائية تعمل على حماية المفاصل ومنع تآكلها والحد من الالتهابات حول الغشاء المبطن للمفصل.

**الأناناس (Pineapple):**

تساعد مادة البروسلين (Bromelain) الموجودة بالأناناس في الوقاية من التهابات المفاصل والعظام والعضلات ولذا يكثر الرياضيون من تناول هذه الفاكهة حلوة المذاق، كما أن الأناناس أيضًا يسهم في هضم الفيبرنين وهو المركب الذي له دور في

بعض التهابات المفاصل.

**الفلفل الأحمر (Red pepper):**

يحتوي الفلفل على مـادة الكابسايسـين (Capsaicin) وهـي مـادة مسـكنة لـلألم، والفلفل الأحمر يسبب حرقانا لاذعا باللسان، ولكنه في حقيقة الأمر يعارض اسـتقبال إحساس الألم في أي مكان آخر بالجسم، فإن مادة الكابسايسين تحث الجسم على إفراز الأندورفينات، وهي مواد كيميائية مسكنة تشبه المورفين كيميائيا ووظيفيا كما يحتـوي الفلفل على.مواد شبيهة بالأسبرين تعرف بالساليسلات (Salicylates).

يضاف الفلفل الأحمر إلى عصير الطماطم، ويشـرب بعـد الوجبـات، كمـا يمكـن عمل كريم من الفلفل الأحمر بعجنه واستخدامه كلبخة موضعية مع الحرص ألا يصل إلى العينين والأغشية المخاطية كالأنف.

ملحوظة: قد يسبب حساسية لـدي بعـض الأشـخاص، فاسـتخدمه علـى رقعـة صغيرة من الجلد، إن سبب تهيجًا جلديًا فاقلع عنه.

**القراص الشائك (Stinging nettle):**

تسلق الأوراق الطازجة وتؤكل يحتوي نبات القراص الشائك علـى نسـبة كـبيرة من مادة البورون (Boron) التي تبني الكالسيوم وترسب في العظام، وهي بذلك تساعد على الحفاظ على سلامة العظام والمفاصل ومنع تسرب الالتهابات إليها.

**عطر النعناع (Oregano):**

ويسمى أيضًا عشب «البيتزا» وهو مضاد قـوي للأكسـدة وكمضـادات الأكسـدة الأخرى يساعد عطر النعناع في منع تلف الخلايا بأثر الشوارد الحرة الـتي تلعـب دورا في حدوث الالتهابات خاصة التهابات الشيخوخة كالتهابـات المفاصـل، إن الشـوارد الحرة ما هي إلا جزيئات أكسجينية غير مستقرة تذهب كل مذهب في الخلايـا وحـين وصولها إلى المفاصل والعظام فإنها تعمـل علـى خشـونة العظـام (خاصـة الفقـرات)

والتهـاب المفاصـل والروماتويـد، كمـا أنـه بعطـر النعنـاع حمـض الروزمارينيـك (Rosmarinic acid) وهـو مركـب ذو خصـائص مقـاوم للبكتريـا والالتهابـات والفيروسات فهو يحقق حماية وعلاج للالتهابات المفصلية.

يضاف عطر النعناع إلى شرابك الساخن المفضل.

**الصفصاف (Willow):**

الصفصاف هو المصدر العشبي الأصلي للساليسلات (الأسـبرين) Aspirin فهـو يحتوي على مادة كيميائية هي الساليسين (Salicin) ولحاء الصفصاف له آثاره المسكنة للألم المضادة للالتهابات.

**الثوم (Garlic):**

تبلع فصوص الثوم كاملة مع شرب كمية من الماء فهي تساعد على منع انتشار الالتهابات إلى مفاصل أخرى، ويمكن استخدام الثوم مع عرق السوس لتقوية العضل المضاد للالتهاب وذلك بوضع خمسة فصوص من الثوم مع مقدار مساو من عرق السوس في ماء مغلي وقم بتحليته بالعسل، يمكن إضافة الزنجبيل أو الكركم لعمل مشروب قوي مضاد للالتهابات المفاصل.

**زهرة الشمس (Sun flower):**

والتي تدعى عباد الشمس، توضع بذور عباد الشمس على الأكلات أو السلطات ويمكن أخذ لب عباد الشمس المحتوي على مادة إس-أدنيوسيل-ميثيونين (SAM) ( S-adenosyl- methionine) وهي مادة كيميائية أظهرت خواص مسكنة للألم ومضادة للالتهابات تشبه مادة الأيوبروفين (Ibubrufen).

**الجوز البرازيلي (Brazil nut):**

يحتوي أيضًا على مادة (SAM) السابقة الذكر في زهرة الشمس، ويقوم بنفس الفعالية ولكن تحتوي بذور الجوز على ضعف الكمية الموجودة في زهرة الشمس.

**إكليل الجبل (Rosemary):**

يدعى بعشب الذاكرة، لأنه يحتوي على مضادات أكسدة والتي تقي من الشيخوخة وتحافظ على حيوية الخلايا الحية.

**أعشاب الجلوتاثيون Glutathione:**

وهي الأعشاب التي تحتوي على مادة الجلوتاثيون والمعروف أن نقص الجلوتاثيون يؤدي إلى التهاب المفاصل؛ وبالتالي بالأعشاب الغنية به تقي من ذلك وأشهر هذه الأعشاب البركولي والجنجل والرجلة، ومن الخضروات الكرنب والقرنبيط والبطاطس والطماطم، ومن الفواكه البرتقال والخوخ والجريب فروت والبطيخ والأفوكادو.

**أعشاب فيتامين (جـ):**

يثبط فيتامين (جـ) تفاقم خشونة العظام والفقرات، ومن أشهر الثمار التي تحتوي على فيتامين (جـ) هي الموالح كالبرتقال واليوسفي والليمون والجريب فروت.

## وصفات التهاب المفاصل:

- ينقع إكليل الجبل مع الزعتر والزيزفون، يصفى المزيج، ويحلى بعسل النحل ويشرب على الريق وقبل النوم.
- يغلى الزنجبيل ويضاف إلى المغلي عطر النعناع، ويحلى بعرق السوس ويشرب ثلاث مرات يوميًا بعد الوجبات.
- سلطة الخضروات: تصنع من الطماطم والبقدونس والكرنب والبصل ويضاف إليها الثوم.
- سلطة الفواكه: تصنع من التفاح والتين والكرز مع إضافة عصير الليمون أو البرتقال.

- الزيوت: مثل عطر النعناع وزيت زهرة الشمس وزيت الزيتون وزيت الجوز وزيت الزبيب والسمسم.
- المشروبات: عصائر الموالح كالبرتقال والليمون وعصائر الفواكه الطازجة في موسمها وأفضلها التفاح والمشمش والشاي الخفيف (غير المغلي).

## آلام الظهر (*Bachache*)

### تعريـــف:

هي آلام حادة مسببة للضيق تصيب عادة أسفل الظهر، عادة ما يكون سببها توتر عضـلات الظهـر أو إصـابة الظهـر بأحـد أمـراض الانـزلاق الغضـروفي أو الفتـق الغضروفي، أو التهاب المفاصل أو هشاشة العظام، وقد يسـري الألم الحـاد الـذي قـد يكون مثل الوخز أو الكهرباء إلى أسفل الظهر والساقين، ويزداد الألم سوءا مع الحركة أو النشاط ويكون مصحوبا بتنميل بالظهر أو الساق أو القدم ومن الأسباب الشـائعة لأوجاع الظهر الوضع الخاطئ للجسم (مثل التقوس عند الجلوس) أو رفـع الأشـياء بطريقة غير سليمة أو النوم فوق مرتبة شديدة الليونة، وقد يكون السبب سقطة أدت إلى إصابة العضلات أو العظام أو الفقرات العظمية بتمزقات أو اضطرابات.

### للوقاية:

تجنب حمل الأشياء الثقيلة أو الأوضاع الخاطئة للجسم مع المحافظـة علـى الـوزن الطبيعي وممارسة الرياضة.

### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي يكون بالراحة والنوم على مرتبة خشبية مع استعمال كمـادات الحرارة الرطبة أو الثلج مع استعمال الأدوية المضادة للالتهـاب وأشـهرها «NSAIDs» «Ibubrufen» مع عمل التمرينات كلمـا قـل الألم واسـتعمال قـرب المـاء السـاخن أو

البانيو الساخن لمدة نصف الساعة كلما ذهب نوبة الألم مع عدم الإفراط في ساعات النوم.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الفلفل الأحمر (Red pepper):

الفلفل الأحمر أو الشطة يحتوي على مادة الكابسايسين (Capsaicin) المادة شديدة الفعالية ضد الآلام فهي مسكنة من المسكنات القوية للآلام وليس هذا هو المهم، ولكن هذه المادة بالإضافة إلى أثرها المسكن تقوم بحث الجسم على إفراز الأندروفونات المسكنة للألم والتي توجد في الجسم يمكن خلط مسحوق الشطة الحمراء مع أي كريم مسكن آخر ووضعها على الجلد مباشرة أو عمل كريم من ضرب الفلفل الأحمر الطازج بالخلاط وخلطه بالعسل وعمل لبخة منه.

### الصفصاف (Willow):

تجفف أوراق الصفصاف أو لحاؤها وتسحق ويصنع منها مشروب عشبي فهي غنية بمادة الميثيل ساليسيلات (Methly-salicylate) وهي مادة شبيهة بالأسبرين، وتستخدم في مختلف الآلام، ويستخدم زيت الصفصاف كمسكن موضعي للآلام.

### النعناع الفلفلي (Pepper mint):

تحتوي على المنثول (Menthol) والكافور (Campher) وهي من المركبات الطبية المخصصة لعلاج آلام الظهر والتي تدخل في كثير من المركبات الكيميائية الصيدلانية فهي تساعد على فك تقلص العضلات، ويمكن استعمال الزيوت العطرية للنعناع الفلفلي كزيت مسكن موضعي.

### وصفة عشبية:

فنجدان من مطحون خيار الحمار ويطبخ مع كوب ماء وكوب خل ويعمل منه ضمادة توضع على مكان الألم بالظهر من المساء وحتى الصباح.

## التهاب الفقرات (*Spondylitis*)

يطلق على التهاب الفقرات التيبس على التهاب الغضاريف ما بين الفقرات أو الأربطة والأنسجة الضامة المحيطة وهو شائع الحدوث في الفقرات العنقية والفقرات القطنية، ومن أعراضه الألم الشديد في المنطقة التي يعاني منها، كما أنه إذا تحول إلى النوع المزمن فهو يعرض الشخص المصاب إلى إعاقة.

### للوقاية:

الوقاية بعدم حمل الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة مع عدم الجلوس الخطأ، وممارسة الرياضة.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الزنجبيل (Ginger):

يحتوي على مادة مهمة تدعى الزنيجبيان (Zingibain) وهي نوع خاص من الأنزيمات المحللة للبروينات لها القدرة على تحليل البروتينات كيميائية كما أن لها أثرا مضادا للالتهاب وتلعب دورا في التحكم في المناعة الذاتية، بأنها تقلص مركبات تسمى التراكيب المناعية (Immume Complex) والتي يؤدي ارتفاع مستوياتها إلى تنشيط الجهاز المناعي المهاجمة أنسجة الجسم مما يؤدي إلى تلف الأنسجة.

كما تحتوي جذور الزنجبيل على مواد أخرى مسكنة للألم ومضادة للالتهاب تعادل مادة البابين والبروملين (Papain & Bramelain) يمكن تناول العشب على هيئة مشروب أو صبغة أو وضعه مسحوقه على الطعام فهو من التوابل جيدة المذاق.

### الأناناس (Pineapple):

يحتوي على البروملين (Bromelain) وهو إنزيم محلل للبروتينات، ويتناوله مع الزنجبيل يعطي قوة إنزيمية كبيرة محللة للبروتينات تقوم بدور أكثر فعالية.

**رجل الأوز (Pigweed):**

من أفضل المضاد النباتية للكالسيوم، بما هو معروف عن الكالسيوم من أهميته في بناء العظام أو إعادة تكوينها والمساعدة على الشفاء من التهاباتها.

**الذرة (Corn):**

يلطف دقيق الذرة المطحون من آلام الفقرات التيبس، وذلك إذا وضع كبودرة على الجلد فوق المنطقة المصابة مما يمنع الحكة ويلطف الجلد.

**اللوز:**

تؤخذ ملعقة من زيت اللوز الحلو يوميًا بعد العشاء مع أكل فاكهة معها يفضل الأناناس أو الكيوي أو التين أو الجريب فروت.

**زيت الزيتون:**

تؤخذ ملعقة من زيت الزيتون صباحًا على الريق مع شرب كوب الليمون بعدها.

**البقدونس:**

تصنع لبخة من أوراق البقدونس كفرم، وتضمد مساء وتفك في الصباح لمدة أسبوع.

**الثوم (Garlic):**

يمكن عمل لبخة من الثوم المفروم، مع إضافة الفجل والحلبة بزيت الزيتون.

## هشاشة العظام (*Osteoporosis*)

**تعريف:**

هو مرض من أمراض ضعف الجسم، ومن أمراض الشيخوخة أيضًا إذ يجعل

العظام رقيقة سهلة الكسر، وهناك العديد من عوامل الخطر التي تسهم في حدوث هذا المرض منها انخفاض نسبة الكالسيوم في العظام ومنها الإفراط في التدخين أو شـرب الكحول مع زيادة البروتينات والأملاح في الطعام وعدم ممارسة الرياضة بشكل كاف.

## للوقايـــة:

متناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها مع تجنب الإفراط في الدهون والبروتينات (يمكن استخدام لبن منزوع الدسم) والامتناع عن التدخين والكحوليات وممارسة الرياضة.

وفي النساء يمكن استعمال بدائل الأستروجين.

## العلاج الصيدلي:

- أقراص أو كبسولات أو شرب الكالسيوم مع فيتامين (د).
- عقاقير إعادة بناء الكتلة العظمية (Fosamax)
- الأستروجين (Estrogen) بالنسبة للنساء.

## العلاج بالطب الأخضر:

**ذنب الخيل (Horsetuil):**

ذنب الخيل من أكثر الأعشاب الغنية بمادة السيليكون في صورة حمض السيلو الأحادي (Manosilioc Acid) والسيليكون يساعد على منع هشاشة العظام، ويعالجها عند حدوثها، ويمنع مضاعفاتها؛ لأن الحمض الأحادي وهو الذي يمكن للجسم استخدامه بسهولة، أضف ملعقة سكر إلى مسحوق العشب ثم اغله لمدة 3 ساعات (السكر سيجذب المزيد من السيليكون إلى الشراب) يصفى المشروب ويبرد ويشرب باردًا.

**الكرنب (Cabbage):**

يحتوي الكرنب على مادة البورون (Boron) وهو بذلك يعمل على المحافظة على الكتلة العظمية ومنع تهششها.

**الطرخشقون (Dandelion):**

بالطرخشقون مركبان مهمان لهشاشة العظام أولهما السيليكون بدوره المهم في منع الهشاشة وكذلك البورون الذي يحافظ على العظام.

**رجل الأوز (Pigweed):**

أوراق هذا العشب غنية بالكالسيوم المهم في تركيب العظام وتكوينها وبنائها، وأيضا إعادة التكوين في البناء يمكن تناول الأوراق الطازجة لهذا العشب أو غلي الأوراق المجففة وشربها كمشروب عشبي.

**الأفوكادو (Avocado):**

تهرس ثمار الأفوكادوا مع الزبادي أو تخلط باللبن، وتشرب فهي غنية بالكالسيوم وفيتامين (د) الذي يعمل على ترسيب الكالسيوم في العظام والاستفادة منه.

**فول الصويا (Soybean):**

يحتوي على الجينيشتين (Genistein) وهو نوع من الأستروجين النباتي والأستروجين يحافظ على العظام ويعمل على منع أمراض القلب، ومع محافظته على العظام يعمل على صلابتها وتقويتها.

**الفلفل الأسود (Black pepper):**

يحتوي الفلفل الأسود على أربعة مواد مضادة للهشاشة، وتمنعها يمكن رأس الفلفل الأسود على الحساء أو السلطة.

**البقدونس (parsley):**

يحتوي على المواد المقوية للعظام كالبورين والفلورين يمكن تناول أوراقه وأعواده مباشرة أو هرسها مع إضافة زيت الزيتون عليها.

**الزنجبيل (Ginger):**

يمنع الزنجبيل تآكل العظام، ويحسن من التهاباتها وهي من المسببات للهشاشة، فيمكن للزنجبيل الوقاية من هشاشة العظام.

**عطر النعناع (Oregano):**

يحتوي عطر النعناع على المواد المضادة للأكسدة وهو بذلك يمنع خلايا الجسم مع مهاجمة الشوارد التي تخرج من خلاياها، ويزيد من المناعة مما يقلل الضعف العام الذي ينشئ عن مرض الهشاشة.

**فواكه الهشاشة:**

الأناناس والجريب فروت والجوز والتين واللوز والكيوي والموالح كالليمون والبرتقال لغناها بفيتامين (جـ).

## آلام المفاصل

هناك بعض الشكوى من مجرد الآلام في المفاصل بدون سبب معروف وبدون هشاشة أو خشونة أو التهاب وهي شكوى متكررة قد تكون من التواء أو إصابة غير معروفة أو وضع خاطئ أو حركة للمفصل في غير اتجاه عمله وهكذا.

هذه بعض الوصفات العشبية التي تفيد في حالة آلام المفاصل:

### وصفات عشبية:

- تؤخذ أوراق البقدونس مع الثوم وزيت الزيتون، ويهرس الجميع ويعمل لبخة توضع على المفصل.
- يطبخ الضريع (وهو نبات من أعشاب البحر)، ويصفى ويدلك بالماء الناتج، أو يوضع في بانيو ويجلي فيه المتألم.

- يطبخ التين الطازج (قدر سبع ثمرات) مع أوراق التوت (قدر سبع ورقات) على نار هادئة ثم يصفى ماؤه فيؤخذ ملعقة من المطبوخ مع شرب ملعقة من الماء يقضي على آلام المفاصل.
- يطحن الزعتر البري ويعجن في عسل النحل ويضاف قليل من زيت الزيتون ويدهن مكان المفصل المؤلم.
- تؤخذ خميرة العطار قدر فنجان مع كوب عسل نحل وملعقة زعفران صغيرة يعجن الجميع ويؤخذ ملعقة صغيرة قبلَ النوم.

***

# *Index*

# الأعشاب الطبية

# من الألف إلى الياء

# حرف الألف

## آذان الـــــدب (*Mullein*)

**الاسم العلمي:** Verbascum thampsus:

عشب مفيد في بناء العظام والغضاريف وأنسجة العضلات ويستخدم موضعيا في علاج القرح والبواسير والأورام الحميرة وتحتوي زهوره على تكونات تساعد في تخفيف أعراض التهاب الحنجرة ومشاكل التنفس، وله القدرة على إذابة البلغم اللزج وطرده من الجهاز التنفسي فهو مذيب وطارد للبلغم، كما يعالج أمراض الرئة ومنها انتفاخ فصوص الرئة وبما أنه غني بالهلام النباتي فإن له تأثيرًا ملطفا للأغشية ويعالج نزلات البرد والرشح والتهاب الشعب الهرائية والسعال وضيق التنفس كما تحتوي زهوره على مادة السابونينات (Saponins) وهي مواد تلطف الحلق المحتقن بسبب الفيروسات كما في حالة الإنفلونزا.

تجفف أوراقه وزهوره وتستخدم مساحيقها في عمل مشروب عشبي ساخن بإضافة ملعقة إلى كوب ماء مغلي والشرب منه ثلاث مرات يوميًا.

ملحوظة تحذيرية: قد يسبب الإسهال – لا يستخدم مع الحوامل – لا يستخدم مع حالات السرطان.

## الأذريون (*Calendula*)

**الاسم العلمي:** Calendula offeicindiis

يستخدم هذا العشب في المشكلات الهضمية ومشكلات الدورة الشهرية ويمنع تقلصات المعدة والأمعاء وآلام المغص ا لكلوي تعرف مشتقات الأذريون بخصائصها المضادة للبكتريا والفيروسات والمحفزة للجهاز المناعي؛ ولذا هو يعالج التهابات اللثة والأسنان والجهاز التنفسي كما يستعمل كغسول موضعي لعلاج حالات الجروح والخدوش والخراريج، ويساهم في التئام الجروح وتقليل الالتهابات وتنشيط تكوين

خلايا جديدة بالجلد لذا يستعمل بنجاح في علاج الحروق خاصة الحروق السطحية وسفعات الشمس وتستخرج منه مراهم وصبغات لعلاج القرح الجلدية المزمنة كما يعالج قرحة المعدة والاثني عشر (تستخدم في ذلك بتلات العشب). ومن الممكن حك لدغة الحشرات أو قرص البعوض بالأوراق الطازجة للآذريون؛ مما يؤدي إلى علاج التورم وتخفيف الألم مباشرة، وبهذه الطريقة يعالج الأذريون الأورام الملتهبة التي تنشأ بين الأصابع، متوفر في صورة أوراق وزهور وجذور مجففة.

ملحوظة تحذيرية: قد يسبب الحساسية أو التهيج.

يستخدم بحذر في الأطفال الأقل من اثنتي عشر سنة.

## الأرقطيون (*Burdock*)

**الاسم العلمي:** Artium lappa:

ينشط هذا العشب وظائف الكلى السليمة بإدراره البول والمساعدة على عدم احتباس السوائل (الماء بالجسم)، ومفيد في حالات الروماتيزم، وقد اشتهر الأرقطيون كعشب منذ استخدم بنجاح في مرض الإيدز، حيث إن له نشاطا ضد الفيروس (HIV) استخدم الأرقطيون منذ القدم في علاج أعراض الدورة الشهرية وتقلصات ما قبل الحيض، ويعمل على تقليل الانتفاخات المصاحبة للنساء في هذه الفترة وتخفيف آلام وحساسية الصدر، كما أنه مدر للبول ويعمل على تخلص الجسم من السوائل الزائدة، وموضعيا يمكن ضرب جذوره الخضراء في الخلاط واستخدام الناتج كلبخة توضع على الرأس في حالات الالتهاب الدهني لفروة الرأس أو حالات الإصابة بقشر الرأس يؤكل الأرقطيون الطازج كسلطة، ومن الممكن أن يجفف العشب ويصنع منه مشروب عشبي بإضافة ملعقتين على كوب من الماء المغلي كما تصنع منه كمادات جلدية.

## الآس البري (*Blucher`s broom*)

**الاسم العلمي:** Ruscus a culeatus

يعمل الآس البري على تقوية جدران الأوعية الدموية، ولذلك كان لهذا العشب تاريخ طويل في علاج مشاكل الأوردة مثل البواسير والدوالي يحتوي على نوعين من المركبات المضادة للالتهابات هما الروسكوطنين (Ruscogemin) والنيورسكوجنين (Neoruscogemin) وهما يعملان على قبض وتقوية الأوردة، وعدم ارتخائها وذلك بواسطة تمكين العضلات اللاإرادية الموجودة في درانها مما يجعلها في حالة مقاومة لعوامل الارتخاء.

## الإستراجالس (*Astragalus*)

**الاسم العلمي:**Astragalus

هذا العشب يزيد من نشاط خلايا الدم البيضاء ويزيد من إنتاج الأنترفيرون ويسمى أيضاً (هوانج كي) وهو مقو للمناعة، محفز لنشاط الجهاز المناعي الذاتي يعالج الالتهابات الشرسة مثل الالتهاب الرئوي والإيدز، فهو يزيد من مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة NKC وهي نوع من خلايا الدم البيضاء المتخصصة التي تهاجم الميكروبات المسببة للأمراض، وهو بذلك مضاد حيوي بكتيري فيروسي يستخدم في كافة أمراض الفيروسات وبالإضافة إلى ذلك فهو منشط للقلب، ويعمل على حمايته من حدوث نوبات أو جلطات ويعيد التوازن إلى النبضات المضطربة ويعيد اتساق ضرباته وانتظامها، كما يؤخذ لتنشيط عملية التبول والإسراع بشفاء الجروح ولتقوية عملية مقاومة المرض وفي فترات النقاهة متوفر في صورة الأعشاب الجافة والصبغات.

**ملحوظة تحذيرية:** قد يسبب الإسهال والانتفاخ البطني.

## الأفوكادوا (*Avocado*)

**الاسم العلمي:** Persea Americana:

الأفوكادوا فاكهة لذيذة الطعم، ولكنها ذات سعرات حرارية عالية تستخدم هذه الفاكهة في علاج النقرس، حيث إنها تقلل مستوى حمض البوليك، ويعد زيت

الأفوكادو والعطر مرطبا للجلد الجاف يعمل على-علاج التجاعيد كما تدعك الصدفية بالأفوكادو المهروس مما يزيل قشورها والفاكهة نفسها تعالج ارتفاع الكوليسترول بخفض نسبة الكوليسترول بالدم، كما يحتوي على وفرة من فيتامينات (د)، (هـ) وهي فيتامينات هامة للجسم خاصة في مراحل الطفولة والشيخوخة، ويحتوي أيضًا على الجواكامول (GAUOCAMALE) وهو مفيد لحالات القلب.

**ملحوظة تحذيرية:** عالي الدهن ويعطي سعرات حرارية عالية.

يجب اتباع نظام غذائي عند الإكثار من تناوله.

## الأقحوان (*Feverfew*)

**الاسم العلمي:** Tanacetum parthemium

يسمى أيضًا الكافورية، يلطف من الالتهابات والحمى، ويستعمل في علاج التهاب المفاصل والصداع والصداع النصفي (الشقيقة)، وله مفعول مشابه للأسبرين، حيث يبطئ تفاعلات البروستا جلاندين، وله خواص مهدئة للحساسية وتفاعلاتها.

الأقحوان متوفر في صورة نباتات مجففة، يصنع مشرب عشبي يوضع 5 ملاعق من الشاي الجاف له على كوب مغلي من الماء، ويشرب عند الإحساس بالصداع، وتؤكل أوراقه الخضراء بمعدل ثلاث ورقات عند الصداع النصفي أو الحساسية.

**ملحوظة تحذيرية:** لا يستخدم إذا كانت هناك مشكلات في التجلط.

لا يستخدم مع الحوامل أو المرضعات.

## إكليلة المروج (*Meadow sweet*)

**الاسم العلمي:** Filipendula ulmaric

إكليلة المروج مصدر ممتاز للساليسين (Salicin) وهو المادة الكيميائية في الأسبرين ولذا تستخدم في علاج الحمى وارتفاع الحرارة، ومسكنة للآلام ومضادة للالتهابات

وتحتوي على مركبات كيميائية أخرى مثل التانينات القابضة، وهي بذلك من أفضل الأعشاب الهاضمة تستخدم في حالات عسر الهضم، ورغم أنها مصدر الساليسيلات إلا أنها واحدة من أكثر الأدوية فعالية في علاج قرحة المعدة والاثني عشر؛ لأن لها أثرًا مضادًا للقروح حيث تحتوي على الجليكوزيدات الفينولية.

تستخدم أوراقها وزهورها وجذورها الجافة لعمل مشروب عشبي.

ملحوظة تحذيرية: لا تعطى للذين يعانون من مشاكل بالتجلط.

## إكليل الجبل (*Rosemary*)

**الاسم العلمي**: Rosmarinus officinelis:

ويسمى أيضًا حصى البان وهو مضاد للاحتقان، ومزيل للالتهاب كما أن زيت إكليل الجبل غني بالسينيول (Cineole) وهو عنصر منشط سواء تم استنشاقه أو وضعه على الجلد، لذا تستدم قطرات منه على قطعة من القماش (منديل) وتوضع تحت أنف الشخص فاقد الوعي، فهي تقوم بإفاقة حالات الإغماء، كما أن رائحته العطرية مبهجة فتستخدم في طب الأعشاب والروائح كمضادة للاكتئاب وتعالج الأرق والقلق والتوتر ويحتوي إكليل الجبل على عدة مركبات مضادة للأكسدة تحمي شيخوخة الخلايا، وتفيد في حالات تنشيط الذاكرة ومعالجة النسيان، وعلاج مرض الزهايمر، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية ويعالج أيضًا التهاب المفاصل والآلام العضلية وعسر الهضم والتقلصات، وتستخدم أوراق المطحونة في عمل كريمات ودهانات للجلد، حيث تقي جلد الوجه من التجاعيد وتكسبه نضارة وحيوية كما تدلك فروة الرأس باستخدام زيوته للحافظ على صحة الشعر ولمعانه.

ويستخدم في وقاية القلب من النوبات والذبحة الصدرية حيث يمنع الدهون من الترسب في الشرايين التاجية، ويستخدم أيضًا في علاج مرض «السد» أو المياه البيضاء، يتوفر بشكل زيت أو أوراق جافة، ويعمل منه أيضًا صبغة مركزة.

**ملحوظة تحذيرية:** زيت حصى البان (إكليل الجبل) زيت سام لا يستعمل عن طريق الفحم حيث يسبب بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي.

## الأناناس (*Pineapple*)

**الاسم العلمي:** Ananas Camosus:

تحتوي فاكهة الأناناس لذيذة الطعم على فوائد جمة ومنافع عظيمة في طب الأعشاب فهي تحتوي على البروملين (Bromelain) وهو مركب يستعمل في علاج الالتهابات بالأغشية المخاطية فيعالج التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الحنجرة واللوز واحتقان الزور والالتهابات الشعبية، كما يعطي الجلد رطوبة ويمنع تكون التجاعيد ويعالج الثآليل والصدفية وذلك لأن البروسلين إنزيم محلل لبروتينات، ويستعمل على نطاق واسع في علاج أمراض الروماتيزم وهشاشة العظام والخشونة والتهاب الفقرات التيبسي والالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار والجذوع والملخ والالتواءات، والكدمات والتورم ويساعد على هضم الفيبرمين فيعمل على الوقاية ومنع التهاب المفاصل، ويعمل الأناناس على عدم تكوين الكينينات (Kinins) وبالتالي يمنع تكون الأديما والارتشاح الناتج من الإصابات، ويمنع التجلط، ويقي من السكتة كما يعتبر الأناناس طاردًا للديدان ومخفضًا لنسبة حمض البوليك (علاج النقرس) وباحتوائه على الجلوتامين (Glutamine) يعالج القرحة ويساعد على الهضم ومنع تقلصات الأمعاء بتلطيفه للجهاز الهضمي.

## الأويسة (*Cranberny*)

**الاسم العلمي** Vaccnium mareocarpan:

الأويسة من الأعشاب الغنية بمادة الساليسلات (المادة الكيميائية الفعالة بالأسبرين)، ولذلك فهي تستخدم في علاج الآلام حيث إنها مسكنة مضادة للالتهاب، فتستخدم في علاج آلام الأسنان والمفاصل والعظام والصداع النصفي، كما أنها تستخدم في خفض درجة الحرارة وعلاج الحمى والآلام المترتبة على تأثيراتها

وتحتوي الأويسة على مركب ا لأربيوتين (Arbntin) وهي مضاد فطري قوي فتستخدم في علاج العدوى الفطرية مثل الكانديدا، التهابات المهبل الفطريـة والقـدم الرياضـي والتينيا وغيرها، كما أنها مدرة للبول فتعمل على تخلص الجسم من الماء الزائد وتمنـع ت كون الحصوات والأملاح بالحوالب والكلى وتقي من التهابات المثانـة عـن طريـق منع البكتريا العنقودية من الالتصاق بجدار المثانة وتكوين الالتهابات، تحلـى الأويسـة بعسل النحل أو عرق السوس بعد عمل مشروب عشبي منها.

## الإيفيدرا (*Ephedra*)

**الاسم العلمي:** Ephedra Sinica:

يسمى أيضًا (ماهوانج) وهو ينشط التمثيل الغذائي وكيميائيا يعتبر مصدرا هامـا للايفيدرين (Ephedrin)، ويستخدم كمنبـه عصـبي ويعـالج حـالات الإغمـاء وإفاقـة فاقدي الوعي.

كما يستخدم في عـلاج آلام والتهابـات الأذن الوسـطى؛ لأنـه مزيـل للاحتقـان وماص للسوائل، ويستخدم في علاج الربو؛ لأنه يوسع الشعب الهوائية مزيل لاحتقان الأنـف والشـعب الهوائيـة ومضـاد للحساسـية ويسـتخدم في عـلاج نـزلات الـبرد والأنفلونزا، كما أنه منشط للغدة الكظريـة، ويسـاعد علـى إطـلاق الطاقـة تسـتخدم ملعقة صغيرة في عمل كوب من مشروب عشبي ساخن بالماء المغلي.

ملحوظة تحذيريـة: مـن أعراضـه الجانبيـة الأرق والتـوتر وارتفـاع ضـغط الـدم وجفاف الفم والنزول المبكر للدورة الشهرية (الطمث).

***

# حرف الباء

## البابونج (Comamile)

**الاسم العلمي:** Matricaria recutite:

استخدم البابونج منذ قديم الزمان كمشروب مهدئ يعالج الأرق والتوتر العصبي والقلق، يحتوي البابونج على مركب أبيجينين (Apigenein) الذي أُبت فعاليته كمهدئ كما استدم على نطاق واسع جدا في علاج أمراض الجهاز الهضمي كافة من الغثيان والقيء مرورًا بعسر الهضم والإمساك والإسهال حتى القرحة والتهاب الردب، والتقلصات المعوية والمعدية والمغص، فهو ملطف للجهاز الهضمي بالكامل، كما أن له تأثيرًا مضادًا للالتهاب ومسكنًا للألم فيعمل على علاج التهابات اللثة والأسنان والتهاب المفاصل والروماتيزم، بالإضافة إلى أنه مطهر رائع للجلد فيستخدم في حالة القروح والخدوش والخراريج الجلدية، كما يستخدم البابونج لعلاج الحساسية الجلدية كالطفح الجلدي والهرش والحكة عن طريق تدليل مكان الإصابة بزيت البابونج أو عصير الأوراق الطازجة، وأيضا يعالج التورم والالتواءات والكدمات والإصابات الرياضية كما استخدم البابونج كحمام عين يعالج شحاذ العين والتهابات الملتحمة وباعتباره مضاد للهستامين (Antihistaminic) يعمل على علاج الشرى والإرتكاريا، ويساعد على علاج الصداع والصداع النصفي وآلام الجسد ويستخدم على نطاق كبير في علاج أمراض الشيخوخة ويحتوي البابونج على البيسبولول (Bisabolol) والشامازولين (Chamazalene)، وكل ذلك يستخدم في علاج جفاف الجلد والصدفية، حيث يحتوي على الفلافونويرات أيضًا (Flavonoids) فيعطي الجلد رطوبة وجمالا وصحة وحيوية، كما أنه البابونج عشب قاتل للفطريات وخاصة الكانديدا وهو أيضًا مصدر للبكتريا؛ ولذلك يستخدم في علاج قدم الرياضي والتينيا والالتهابات الناتجة عنها.

**ملحوظة تحذيرية:** لاحتوائه على حبوب اللقاح فإنه قد يسبب حساسية لدى بعض الأشخاص.

## الباقــــلاء (Fava beans)

**الاسم العلمي:** Vicia faba:

الباقلاء عشب غني بالليسيثين (Lecithin) وهو مكون أساسي داعم للمخ؛ ولذلك يعالج أمراض الذاكرة والزهايمر، ويعمل على تنظيم الدورة الدموية للمخ ويمنع السكتة الدماغية والجلطات وغيرها.

كما يعالج الشلل الرعاش (Parkinsan`s)؛ لأنه واحد من أهم وأفضل المصادر الطبيعية لمادة (إل-دوبا L-dopan) وهي المادة التي يتكون منها آلدوبامين (Dopamine) في المخ وهي العلاج الأساسي لهذا المرض، كما تحتوي على الكلين (Chaline) وهي مواد تقي المخ من هذا المرض، كما أن الباقلاء غنية بالألياف التي تمنع الإمساك وهي مشكلة مزمنة في الشلل الرعاش، تستخدم الباقلاء أيضًا في علاج مشاكل الانتصاب عند المصابين بالعجز الجنسي، حيث إنه يؤدي إلى تطويل فترة الانتصاب وأيضا هو مثير جنسي.

ملحوظة تحذيرية: قد تسبب الحبوب الانتفاخات وتكون الغازات.

يفضل شرب الكثير من المياه عند استخدامه

## بذر قطونا (*Psyllium*)

**الاسم العلمي:** Plantago evate:

عشب مفيد في علاج الإمساك والإسهال حيث إنه غني بالهلام النباتي يمتص كمية من المياه في الأمعاء ويعطي كتلة حجمية أكبر للبراز فيعالج الإسهال ويسرع من الزمن الموقفت الذي تقضيه الفضلات في الأمعاء؛ وبذلك يعالج الإمساك ولأجل محتواه المرتفع من الألياف يستخدم في علاج التهاب الردب والتهابات الأمعاء الغليظة والقولون وعلاج البواسير (حيث تقلل الألم والهرش والنزيف وتحسين وضع التبرز)، وتستخدم كطارد للسموم ومنق للدم، ولتزليق الأنسجة المتهيجة.

**ملحوظة تحذيرية:** لا تستخدم مع الحوامل والمرضعات والأطفال.

## البرسيم الحجازي (Alfalfa)

**الاسم العلمي:** Medicago sativa:

ويطلق عليه (الفصفصة) وهو عشب يستخدم أساسا كغذاء للمواشي، وهو يفيد في حالات تكوين وإفراز وإدرار اللبن لدى المرضعات، والعشب النابت يحتوي على الأستروجين النباتي (Phytoestrogens) ويخفف من داء البطان الرحمي ويقي من سرطان الرحم، كما يستخدم في علاج أعراض سن اليأس وجفاف المهبل، ويستخدم في تنظيم معدلات السكر بالدم من خلال الإبقاء على المستويات المنخفضة له، ويستعمل في تقوية جهاز المناعة، ويساعد على بناء العضلات وزيادة الوزن كما أنه يعالج غثيان الصباح ورائحة الفم الكريهة.

**ملحوظة تحذيرية:** قد يسبب اضطرابات بالمعدة.

## البرغموت (*Bergamot*)

**الاسم العلمي:** Manarda fistulosn:

يحتوي البرغموت على مركب الجيرانيول (Geraniol) المانع للتسوس والمخفض لالتهابات اللثة ويحتوي أيضًا على مطهرات للفم فيستعمل في علاج البخر ورائحة الفم السيئة، كما أن مستخلصه الزيتي يعالج القوباء المنطقية، يمكن الحصول عليه في صورة أوراق جافة تغلي بمقدار ملعقة من العشب الجاف لكل كوب ماء ساخن.

## البرقوق (*Prune*)

**الاسم العلمي:** Prunws dulcis:

تستخدم فاكهة البرقوق بمحتواها العالي من الألياف في علاج الإمساك والتهابات الردب والتهابات القولون المختلفة، وعصير البرقوق يستخدم في نطاق واسع لعلاج أمراض المعى الالتهابية والمشاكل المتسببة عن الإمساك.

## البركولي (*Broccoli*)

**الاسم العلمي:** Brussica oleracea:

يحتوي عشب البركولي على عدة مركبات كيميائية تقلل من ضغط الدم المرتفـع، كما أنه يحتوي على مضادة الأكسدة الجلوتـاثيون (Glutathione) ولـذلك فهـو يطيـل عمر الخلايا ويعيد إليها شبابها ويمنع الشقوق الشاردة من تدمير الجسم، ويستعمل في علاج حالات التهابات المفاصل والعظام وآلام العضلات، وباحتواء عناقيد البركولي على كميات كبيرة مـن البيتـا كـاروتين (Beta- Carotene) يعمـل علـى الوقايـة مـن أمراض الشيخوخة، ويعالج الأمراض المصاحبة لها، ويحتوي هذا العشب علـى مـادة تسمى الأيـز وثيوسـيانات (Isothiocyanates) وهـي مـواد تسـاعد علـى منـع الغـدة الدرقية من إنتاج الهرمون بكميات كبيرة مما يعالج زيادة إفراز الغدة (مـرض جرافـز) تؤكل عناقيد البركولي أو تجفف أوراقها ويعمل من مسحوقها شراب عشبي.

## البصل (*onion*)

**الاسم العلمي:** Allium cepa:

يعتبر البصل مضادًا حيويًا واسع المجال مضادًا للبكتريا والفيروسات والطفيليـات والفطريات؛ ولذا يستخدم في علاج حالات الالتهابات الناتجة عن العدوى الميكروبية أيا كان مصـدرها يسـتخدم زيـت البصـل في خفـض ضـغط الـدم المرتفـع وخفـض مستويات السكر المرتفعة ويقي الشبكية من مضاعفات هـذين المرضـين علـى العـين، ويقي من المياه البيضـاء (الكتراكـت) ويعـالج حـالات الالتهـاب الرئـوي والتهـاب الشعب الهوائية، ويستخدم كمكمل غذائي في علاج الدرن (السل)، ويعالج المشـاكل المزمنة للجهاز الهضمي وكونه مضادًا للفيروسات يستخدم في عـلاج الإيـدز والحـلأ التناسلي والثآليل، كما يعتبر البصل من أفضل مرطبات الجلد الطبيعة إذ يحتوي علـى الكيرستين (Quercetin) وهو مركب له قدرة هائلة في ترطيب وتندية الجلد، ويحتـوي قشر البصل على مادة الكورستين الذي تستخرج منه صبغة تعالج الجـرب، ويوضـع

مباشرة على الحروق والالتهابات السطحية للجلد كالخدوش والجروح فيعمل على تطهيرها وعدم إصابتها بالعدوى، وتحتوي قشرة البصل أيضًا على مواد تزيد من قدرة الأوردة وتستخدم في علاج الدوالي والبواسير فتخفف من الألم وتمنع الهرش والحكة، والبصل يستخدم كذلك في الوقاية من العديد من الأمراض كنزلات البرد والأنفلونزا والأمراض الخطيرة كأمراض الكبد وأمراض القلب وحتى السرطان، يؤكل البصل بعد طهوه طهيًا جيدًا (كله بقشره) ثم تلقى القشرة ويشرب الحساء مع أكل البصل.

## البطاطا البرية (*Wild yam*)

**الاسم العلمي:** Dioscorea villosa:

يساعد هذا النبات في تخفيف الألم والالتهابات في حالات التهاب الردب، حيث تعمل البطاطا البرية كمضاد للالتهاب وباسط للتقلصات، في أجزاء الجهاز الهضمي، كما تستخدم في طب النساء في حالات البرود الجنسي عند السيدات وفي سن اليأس حيث تحتوي طلائع البطاطا البرية على الأستروجين النباتي، وهي بذلك أيضًا تعالج جفاف المهبل والتهاباته بعد انقطاع الطمث، ويستخدم في حالات الرغبة في تكبير الثدي لاحتوائه على الديوسجينين (Diosgenin) يستخدم بإزالة اللحاء الخارجي للجذور ثم استخدام الجزء الداخلي بضربه في الخلاط.

## البطاطس (*Potato*)

**الاسم العلمي:** Solanum tuberosum:

توضع شرائح البطاطس الطازجة على شحاذ العين لعلاجه كما تستخدم في علاج كدمات العين، وبعض الالتهابات القشرية للجلد.

## البقدونس (*Parsley*)

**الاسم العلمي:** Petroselinum Crispum:

يحتوي البقدونس على الأتروجين النباتي (Phytoestregen)، وله تاريخ

فولكلوري في علاج تقلصات الدورة الشهرية وزيادة الرغبة عند النساء وعلاج البرود الجنسي لديهن كما أنه يستخدم في تسهيل عملية الولادة فهو يحتوي على مادة الأبيول Apiole التي تحفز الرحم للانقباض والبقدونس مدر للبول مما يمنع تكون الحصوات بل ويعالج حصوات الكلى بعدم تركيز البول لتكوين الأملاح، ولاحتوائه على الزنك يعالج رائحة العرق ولاحتوائه على اليخضور يعالج رائحة الفم السيئة وهو منعش للفم، مطهر للأسنان، كما أن البقدونس من مضادات الهستامين (Anti Histamini) فيعالج حالات الشرى والأرتكاريا والحساسية الناتجة عن انطلاق من الهستامين في الدم وإطلاق تأثيراته ويعالج عدوى المثانة والتهاباتها وأعراض حرقان البول وتقطعه وتقضي أوراقه الخضراء أو مسحوقها الجاف على الكدمات السوداء والزرقاء في الجلد المتخلفة عن الإصابات، وتستخدم الأمهات المرضعات لزيادة إدرار اللبن وزيادة جعله مستساغا يجذب الطفل الرضيع ولغناه بالبورون (Boron) يعمل على علاج هشاشة العظام وخشونتها ولغناه بالفلورين (Florin) يعمل على تقوية الأسنان ومنع تسوسها تمضغ أعواد البقدونس أو تؤكل أوراقه الخضراء.

**ملحوظة تحذيرية:** تحبذ عدم استعمال الحوامل له.

## بقلة الخطاطيف (*Celandine*)

**الاسم العلمي:** Chelidonuium majas:

تعتبر بقلة الخطاطيف من الأعشاب المهمة التي تحتوي على الإنزيمات المحللة للبروتينات مثل الكيليريزرير والسانجونارين؛ وبذلك تستطيع عصارته علاج الثآليل والقضاء على السنط، وعلاج قشور الجلد والصدفية.

كما يستعمل كمقو للكبد ومادة تحية من الالتهابات، ومن أضرار الفيروسات وتعالج أعراض حصى المرارة والكلى؛ وذلك لأن الكيليد من الموجود بها يعمل على تلطيف العضلات اللاإرادية الموجودة في القناة المرارية وفي الحوالب، كما يحسن من سريان الصفراء والتخفيف من آلام البطن، وتستخدم عند تخميرها كغسول ضد قشرة

الرأس والترطيب الجلد الجاف وعلاج البثور ومسمار القدر، تستخدم الأوراق الطازجة أو عصيرها أو نقع أو غلي الأوراق الجافة لهذا العشب.

## البلسان (*Elder berry*)

**الاسم العلمي:** Sambucus nigra:

استخدمت عصائر البلسان في ثقافات مختلفة لعلاج التهاب اللوزتين والحنجرة والتهابات الزور والأغشية المخاطية، كما أن له أثرا مضادا للفيروسات حيث يستخدم في علاج الحلأ وفي علاج الإيدز والبلسان مضاد للحمى وخافض لدرجة الحرارة، كما يعالج السعال ونزلات البرد والكحة والأنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي، حيث إنه منشط للجهاز المناعي، يستخدم مسحوق أوراقه الجافة في عمل مشروب عشبي بوضع ثلاث ملاعق صغيرة من الأعشاب الجافة إلى كوب ماء مغلي وشربه مع تحليته.

## البلقاء المتعاقبة (*Tea tree*)

**الاسم العلمي:** Melaleuca:

يعتبر زيت البلقاء المتعاقبة مطهرًا فعالاً يستخدم في حالات عدوى الجلد أو الأذن بوضع قطرات بعد خلطها بزيت نباتي وتخفيفها، كما أن له خاصية مطهرة ملموسة للثة والقروح الآكلة والباردة.

كما أن البلقاء لها تأثيرات ضد الكانديدا، فهناك مركب في زيت البلقاء هو التريبينين -4-أول (Terpinen-4-ol) هو المسئول عن فعالية هذا العشب ضد التهابات المهبل وتقوم بنفس الدور الذي يقوم به الميكوستاتين، ويستخدم كمطهر ضد الجرب ولغنة والتهابات الجلد الفطرية والخدوش والخراريج والجروح، وقدم الرياضي، وعفات البق والحروق، ويعتبر أكثر فعالية من صبغة اليود والميكروكروم في هذا الشأن كما تعالج البلقاء قشر الرأس لاحتوائها على مواد تسمى تير بينيس (Tenpenes)

تخترق الطبقات العليا من فروة الرأس وتحمـل نشـاطها المـؤثر إلى الطبقـات العميقـة فتقوم بتطهيرها وعلاج القشور والفطريات.

تستخدم زيوت البلقاء المخففة بأحد الزيوت النباتية بفضل زيت الزيتون أو زيت اللوز.

ملحوظة تحذيرية: الزيـت مستخلص مركـز جـدا ولـذلك فهـو سـام حتـى في الكميات الصغيرة، لا يستخدم عن طريق الفم.

## البلميط المنشاري (Saw palmetto)

**الاسم العلمي:** Serenoa repens:

يستخدم البلميط المنشاري كمنشط للنساء ولاستعادة الحيوية حيـث إن مركبـات البيتا ستيوستيرول (Beta sitosteral) لها تأثير منبه للرغبة الجنسية عند النسـاء فيعـالج البرود الجنسي وفي حالات الرجال يسبب انكماش حجم البروستاتا فيعـالج تضـخم البروستاتا ويحل مشاكل التبول (الحرقان، تقطيع البول، تغير لونه، تركيزه، عـدم قـوة سريانه) كما يحتوي علـى مـادة تمنـع عمـل الإنـزيم الـذي يحـول التستوسـتيرون إلى دايهيدرو تستوستيرون تعمل على علاج الأورام الحميدة في البروسـتاتا وهـذا الفعـل أيضًا يعمل على منع الهرمون الذي يسبب تساقط الشعر فيعالج الصلع، كمـا يعـالج العنة وفقدان الرغبة الجنسية لدى الذكور اي أنه عشـب الرجـال والنسـاء علـى حـد سواء، وفي ناحية أخرى هو يخفف مـن احتقـان الأنـف والتهـاب الشـعب والسـعال والربو يتوفر البلميط في صورة ثمار طازجة وثمـار مجففـة وصـبغات ومستخلصـات عشبية.

## بندق الساحرة (Witch hazel)

**الاسم العلمي:** Hamamelis virginiana:

يعد هذا العشب قابض وملطف ومبرد ممـا يسـاعد علـى تخفيـف الألم والهـرش،

يستخدم في علاج أمراض الأوردة كالبواسير والدوالي، حيث يقوم بتقويم الأوعية الدموية ويقوم بعلاج الإصابات الجلدية والارتشاح والأوديما (يستخدم موضعيا من الخارج) ويستخدم في الحروق البسيطة وسعفات الشمس تستخدم أوراقه وزهوره الجافة في عمل غسول عشبي يستخدم موضعيا.

## البيلسان (*Horse belm*)

**الاسم العلمي:** Monarda pumcrata:

يحتوي البيلسان على مركب الكارفاكرول (Carvacral) وهو المركب الذي يثبط تفكيك الإسيتيل (Acetyl choline)؛ وبالتالي يقي الجسم من مرض الشلل الرعاش والزهايمر، والأمراض التي تتعلق بالذاكرة، كما أن البيلسان يعبر الحاجز الدموي المخي (BBB) يحتوي البيلسان أيضًا على الثيمول (Thymel) وهو مادة مطهرة تستخدم في تطهير الجروح والخدوش الجلدية، كما يحتوي على المنثول (Menthal) وهي مواد مضادة للتجلط وتعمل على علاج الدوار وحالات وعك الارتفاع من نقص الأكسجين.

# حرف التاء

## الترنجان: (*Lemon balm*)

**الاسم العلمي:** Melissa officinalis:

معروف أيضًا باسم «مليسا» وقد اعتبرته اللجنة (E) الألمانية مهدئا وملطفا للمعدة، له تأثيره المهدئ الذي يعود أساس على مجموعة من المواد الكيميائية في الصفات تسمى التيربينات (Terpenes)، ويظهر الترنجان خصائص مضادة للفيروسات والمفيدة في خلايا الالتهابات التناسلية لوجود حمض التنيك (وهو من مواد تسمى متعددة الفينول (Polyphenal) وهي بذلك تعمل على احتلال مواقع خلايا الجسم الخاصة المستقبلات الفيروسي وتمنع الفيروسات من احتلال الخلايا، كما

يحتوي الترنجان على مواد تساعد في علاج الأرق، ويحتوي على فيتامينات مضادة للأكسدة تعمل على تقوية جهاز المناعة، ويساعد هذا العشب في علاج الصداع النصفي ويعالج فيروسي القوباء (الهربس Herpes) ومن فوائده أنه يقلل مستويات الدم والغدة النخامية للهرمون المحفز للغدة الدرقية، ومن ثم فإنه يقلل إنتاج هرمون الغدة ويستخدم لعلاج مرض جرافز أو زيادة إفراز الغدة الدرقية يستخدم كمشروب عشبي وككمادات في حالة الهربس والحلأ والإصابات التناسلية.

## التفاح (Apple)

**الاسم العلمي:** Malus domestica:

قلب ثمرة التفاح مليء بالبكتين (Pectin)، وهذا ما يجعل التفاح يستخدم في علاج الإسهال، كما أن عصير التفاح يقوم بتطرية الكتلة البرازية بلطف فيعمل على علاج الإمساك أيضًا فهو له فعلا مزدوجًا، ويستخدم خل التفاح في علاج التهابات المهبل وفي علاج رائحة الجسم السيئة، حيث إنه مطهر فعال ويستخدم أيضًا في علاج قشر الرأس والتهابات شعر الرأس.

يمكن استخدام الثمرة أو عصيرها أو خل التفاح المتوفر جاهزًا.

## التمر هندي (*Tamarind*)

**الاسم العلمي:** Tamarindusindica:

يستخدم كمشروب حلو المذاق، وله شهرة في أن يمنع الغيبوبة الناتجة عن تناول الكحوليات والقلب السكري حول البن ويستخدم لصنع مشروب يعالج التهابات الكبد والكبد المتليف، كما يستخدم مشروب التمر هندي في علاج والمساعدة في حالات سرطانات الكبد.

يستخدم القلب المجفف والثمار في عمل مشروب.

## التوت الأزرق (*Blueberry*)

**الاسم العلمي: Vaccinium:**

يحتوي التوت الأزرق على مواد تسمى البروسيانيرينات الأوليجوميرية (OPCs) اختصارا لـ (Olingomeric Procyamidins) وهي تمنع تحلل بعض الأنسجة مثل الغشاء العصبي المحيط بالألياف العصبية كما أنها تمتع بنشاط مضاد للالتهاب يمكن أن يخفف أعراض التصلب العصبي وتوجد به مادة الأربوتين (Arbutin) وهي مركب كيميائي يعمل كمضاد حيوي ومدر للبول ويساعد على التخلص من الماء الزائد، ويقلل من التصاق الأشيرشيا العنقودية بجدار المثانة وهو بذلك يستخدم في علاج عدوى المثانة (Blodder infechan) ويمنع احتباس البول، وكونه مدرًا للبول فهو بذلك يمنع تكون أملاح أو حصوات بالكلى والحوالب، يمكن عمل مشروب عشبي من العشب الجاف.

## التوت الشوكي (*Black berry*)

**الاسم العلمي: Rubus:**

ويسمى أيضًا التوت الأسود، به مادة قابضة تحتوي على التانين (Tanin) وهو يستخدم في علاج الإسهال وعلاج التهاب اللوزتين كونه مضاد للالتهاب خاصة في الأغشية المخاطية.

يمكن عمل مشروب من الأوراق الجافة.

## توت العفة (*Chaste berry*)

**الاسم العلمي: Vitex agnus-castus:**

يقوم توت العفة بتقليل مستوى البرولاكتين (Prolactin) في دم السيدات مما يعالج مشكلات انقطاع الطمث (Amenorrhea) كما تستخدم ثماره في اضطرابات الدورة الشهرية وآلامها، بالإضافة إلى أنه ينظم مستوى الهرمونات النسائية وهو لذلك مهم جدا لفترة ما يسمى بسن اليأس لدى السيدات؛ لأن له نشاطًا إستروجينيًا مفيد

فهو يزيد من إفراز الهرمون الذي يؤدي للتبييض بينما يقلل الهرمون الذي ينشط البيضة، كما يزيد من إفراز البروجسترون وبالتالي يعالج متلازمة ما قبل الحيض وهي أعراض ما قبل الدورة من توتر وقلق وتقلب المزاج وتستخدم أوراق وأزهار وثمار توت العفة في زيادة تدفق اللبن من ثديي الأم وحل مشاكل الإرضاع.

متوفر في صورة أعشاب جافة وصبغات، ويمكن عمل مشروب ساخن منها.

## توت العليق (Raspberry)

**الاسم العلمي:** Rubusidaeus:

يستخدم لتخفيف تقلصات الرحم، حيث إنه يرخي الرحم، يمكن استخدام لمتاعب الدورة ومتاعب الحمل حيث يقلل من استثارة الرحم أثناء الحمل العنصر الفعال في توت العليق هو البكنو جينول (Pycnogenal) وهي المركب المستخدم في علاج اضطرابات الدورة الشهرية أيضا، ويزيل من أعراض غثيان الصباح لدى السيدات الحوامل كما يعمل على تثبت الرحم فهو يستخدم في استقرار الحمل حتى نهايته لدى السيدات اللاتي يعانين من الإجهاض المتكرر، ويستخدم في علاج دوار الحركة والقيء الناتج عنه، كما يستخدم على نطاق واسع في علاج مشاكل الخصوبة لدى الرجال.

يتوفر في صورة أعشاب جافة يصنع منها مشروب عشبي.

## التين (Fig)

**الاسم العلمي:** Ficus Carica:

يحتوي التين على إنزيم محلل للبروتين يعرف باسم الفيسين (Ficin) يستخدم الدماع النازل من الثمرة في علاج الثآليل (السنط)، ويستخدم لحم الثمرة نفسه في علاج البثور ومسمار القدم (جلد ينمو في جلد أصابع القدم) كما يستخدم في علاج البواسير والأمراض النزفية.

## حرف الثاء

### الثعبان العجوز (Snak root)

**الاسم العلمي: Polygala senega:**

يستخدم هذا العشب كطارد للبلغم، كما أنه آمن وفعال في علاج مرض انتفاخ الرئة والنزلات الشعبية ونزلات البرد والأنفلونزا ومزيل لاحتقان الزور وملطف للحلق، يضاف ملعقة صغيرة منه إلى كوب ماء مغلي ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

### الثوم (Garlic)

**الاسم العلمي: Alium sativum:**

الثوم مضاد حيوي واسع المجال له خواص مضادة لجميع الميكروبات التي تغزو الجسم (البكتريا – الفيروسات – الطفيليات – الفطريات)، كما أنه محفز لجهاز المناعة ويعمل على تنشيط المناعة الذاتية ويحتوي على مادة (Allicin) وهي تعمل كمضاد حيوي قوي في الدم يعمل الثوم كخافض لضغط الدم ومانع لتجلطه، ويخفض نسبة الكوليسترول الرديء ويزيد من الكوليسترول المفيد؛ وبالتالي يعالج الذبحة الصدرية ويقوي القلب ويعمل على منع السكتة الدماغية ويقي من بعض أنواع السرطانات خاصة سرطانات الجهاز الهضمي مسكن للآلام الناجمة عن لدغ الحشرات ورائحته طاردة لجميع الحشرات يخفف أعراض نزلات البرد والأنفلونزا ومشاكل القنوات التنفسية عن طريق تنشيط انعكاسات العصب الحائر (Vagus nerve) لإفراز المزيد من المخاط كما تمنع التهابات الأغشية المخاطية واحتقانها، ويعالج الثوم السل والصداع النصفي والعدوى الفطرية المختلفة والمتنوعة ويستخدم في علاج أمراض الشيخوخة، وفي فترة النقاهة بعد العمليات وتقطير زيت الثوم في الأذن يعمل على تسكين آلام الأذن، وعلاج العدوى البكتيرية والفطرية، وصرف السوائل تسبب الألم، ويعمل على علاج خراريج وخدوش وجروح الجسم بأنه يمنع عدواها وتلوثها ويشفي

أورامها ولعمله كمضاد فيروسي يعالج أمراض مثل الحلأ التناسلي والإيدز، حيث يقلل من انتشار الفيروس ويمنع تدميره للجسم، كما أنه يخفض لزوجة الدم وفي الجهاز التنفسي يعالج التهاب الجيوب الأنفية واحتقان الزور والتهاب الشعب الهوائية والربو والالتهاب الرئوي والتهاب اللوزتين، وهو يصل برائحته إلى جميع أجزاء الرئة والتي تخرج مع الأنفاس وفي الجهاز الهضمي هو طارد للديدان ومضاد للقرحة ومنظف ومطهر للأمعاء كما يحتوي على الكيرستين (Cuercetin) فهو يعالج الحساسية والشرى والأرتكاريا وفي أمراض النساء يعالج التهاب المهبل بتناوله أو بعمل ملعقة من عضير الثوم وإضافتها إلى الماء كدش مهبلي، فهي تقتل الكانديدا البيضاء (داء المبيضات) وتعالج الفطريات بشكل نهائي ويساعد على الإرضاع وهو ضابط لتوازن السكر بالدم بتحكمه في مستويات السكر، ويساعد على علاج أعراض وعك الارتفاع من الصداع والعطش والدوار والزغللة وتزايد النبضات وضيق النفس، يتوفر الثوم في صورة فصوص طازجة ومجففة أو مسحوق الثوم أو زيت الثوم أو المكملات الغذائية، ويدخل في كثير من الوجبات المطهرة والمنظفة للدم.

ملحوظة تحذيرية: الكميات الكبيرة منه قد تطيل الزمن اللازم لتجلط الدم.

## الثوم المعمر (*Chives*)

**الاسم العلمي:** Chives sotivum:

يحتوي على الأليسين (Allicin) النباتي الذي وجد أنه يخفض ضغط الدم ويقلل من مستوى الكوليسترول بالدم، ويمنع حدوث بعض السرطانات وهو مضاد حيوي، ويستخدم الثوم مع فيتامين (جـ) ليساعد على امتصاصه متوفر في صورة نبات طازج أو أعشاب جافة.

***

# حرف الجيم

## الجذر الأصفر (Yellow root)

**الاسم العلمي:** Xanthorrhiza simplicissima:

يعمل الجزر الأصفر كمضاد حيوي حيث يعمل على مقاومة بكتريا H.pylori فهو بذلك يستخدم في علاج الحموضة المعدية والتهابات جدار المعدة والارتجاع المرئي وأنواع القرحة المعدية والمعوية، كما أنه يستخدم كمهدئ، يتوفر عشب الجزر الأصفر في صورة أعشاب جافة وصبغات.

## الجزر الأحمر (Red root)

**الاسم العلمي:** Ceanothus americaumus:

يستخدم في علاج التهاب الحلق والتهاب اللوزتين والسعال والقلاع بالجزر الأحمر مواد التانينات وهي مواد فعالة في كونها مواد قابضة، تعمل على منع احتقان الدم في الأجزاء الملتهبة كما يعمل كمضاد حيوي بكتيري، يتوفر في صورة أعشاب جافة وصبغات.

## الجزر الآكلة (Canker root)

**الاسم العلمي:** Coptis granlandica:

يستخدم (ويظهر هذا من اسمه) في علاج القرح الآكلة Cankor Sores والتي تظهر في الفم والشفتين فهو يحتوي على مواد كيميائية قابضة ومطهرة تساعد على علاج الجروح والعدوى، تصنع من هذا العشب غسول للفم بنقع الأعشاب الجافة في ماء مغلي وتركه ليبرد ويغرغر به الفم، كما تمضغ أوراقه الخضراء لعلاج الفقاقيع التي تظهر بداخل الفم.

## جزر الثعبان (Snake root)

**الاسم العلمي:** Rauwolfia serpentine:

يحتوي على مادة البرزرين (Reserpine) وهي مادة توسع الأوعية الدموية، يعالج جزر الثعبان أمراض الضغط، كما يعالج مرض رينود (Raynaud`s) وهو مرض سببه ضيق وانقباض الشرايين الصغيرة.

تستخدم أوراق العشب وجذوره الجافة في عمل مشروب عشبي.

## جزر السهم (Arrow root)

**الاسم العلمي:** Maranta arundinacea:

تستخدم جذور السهم (الأوراق والسيقان والجذور) العشب كله في عمل مسحوق يستخدم كبودرة موضعية في علاج الفطريات الجلدية عامة خاصة التنيا بأنواعها، تينيا أصابع القدم وتينيا الفخذ والأجناب والرقبة.

## الجزور الدموية (Blood root)

**الاسم العلمي:** Sanguinaria officinalis:

يحتوي هذا الشعب على مركب السانجورين (Sanguinorine) وهو مركب يعمل على تقليل كمية مسطحات الأسنان؛ وبالتالي يقلل من كمية الرواسب على الأسنان، ويمنع التصاقها ولذلك فهو يعالج تسوس الأسنان والتهاب اللثة كما أنه يحتوي على مركب اليكليريذرين (Chelerythrine) وهو إنزيم محلل لبروتينات فيستخدم في علاج الثآليل (السنط).

متوفر في صورة غسول ومعجون للفم وفي صورة مستخلص ومشروب لعلاج الثآليل.

## الجزر (Carrot)

**الاسم العلمي:** Daucus Carota:

يستخدم الجزر في علاج ارتفاع ضغط الدم (Hypertention)، وبما أنه يحتوي على الهلام النباتي فهو يستخدم في علاج الإسهال، واستخدمت جذوره كمحفزة للحيض وكمانع للحمل؛ لأن بذور الجزر تمنع التصاق البييضة المخصبة بجدار الرحم، والجـزر كما هو معروف ومشهور غني بفيتامين (أ) فيستخدم في حالـة التجاعيد والكرمشة وجفاف الجلد لتأثير فيتامين (أ) على نمو ورطوبة الجلد، كما يحتوي على مواد مضادة للأكسدة (البيتـا كـاروتين Beta Carotene) وهـو بـذلك محفـز لجهـاز المناعـة ومـانع للسرطان والأورام الأخرى، ولاحتوائه على الكـاروتينويرات (Carotenoides) فهـو يساعد في حالات التوقف عن التدخين، ويساعد في الوقاية من السكتة الدماغية.

يحتوي الجزر أيضًا على البكتين (Pectin) وهي مـادة مـن الأليـاف النباتيـة الـتي تخفض من الكوليسترول الرديء وتزيد مـن كفـاءة الكوليسـترول الجيـد، ويسـتخدم الجزر كمكمل غذائي وفي حالات الجلد من التهابات وحب الشباب وحروق الشمس واللسع وفي حماية خلايا الكبد من مشكلات التليف والالتهاب الوبائي والتشمع ومن أشهر ما يذكر عن الجزر أنه مقو للنظر ويقي أيضًا من خطر المياه البيضاء (Cataract) تستخدم ثمار الجزر كاملة أو عمل عصير الجزر ويشرب مع الوجبات.

## الجنتيانا (Gentian)

**الاسم العلمي:** Gantiana officinalis:

للجنتايا تأثير ملحوظ على أمراض الحموضة وزيادة تأثير الحمض علـى جـدار المعـدة والمريء، تساعد في علاج الارتجاع المرئي وتقي من حموضة المعدة وتساهم في عملية الهضـم وتزيد الجنتانا مـن إفـراز اللعـاب وفي قصـور الغـدة الدرقيـة (Hypothrodism) فـإن نبـات الجنتيانا له مـواد تـنظم وظيفـة الغـدة الدرقيـة، يسـتخدم النبـات كعشـب جـاف في عمـل مشروب أو تضاف نقط من خلاصته على المشروبات المفضلة.

## الجنسنج (Ginseng)

**الاسم العلمي:** Panax:

يعرف الجنسنج بأنه ينبوع حياة ويشتهر في كون نشط للطاقة المستهلكة ويستخدم الجنسنج في مناحي واسعة في طب الأعشاب، ولكن نبات الجنسنج اشتهر بكونه منشطا جنسيا للرجال، بل وللسيدات على حد سواء فهو يقوم بدوره كمثير للذكور وزيادة القدرة على الأداء الجنسي، ويقوم كذلك بعلاج البرود الجنسي عند السيدات وزيادة الرغبة لديهن، ويستخدم في نطاق واسع في دعيم الشهية والهضم واستعادة الطاقات وفي أمراض الإرهاق المزمن والشيخوخة وبناء الصحة التناسلية وعلاج العقم وكبح الإحساس بالتعب والوهن ونقص الطاقة، وقلة القدرة على التركيز ويحسن من أداء الرياضيين، ويستعمل كمنشط للذاكرة ولتخفيف الأضرار الناجمة عن التوتر، ويزيد من رد الفعل المناعي في الجسم عن طريق تنشيط الأجسام المضادة، يتوفر في صورة مسحوق يصنع منه مشروب عشبي أو خلاصة.

ملحوظة تحذيرية: قد يسبب الجنسنج الأرق والصداع أو الطفح الجلدي وفي استخدام خلاصة قد يرفع من ضغط القلب، ويزيد خفقان القلب، وقد يؤدي إلى النزيف الرحمي.

## الجنكة (Ginkgo)

**الاسم العلمي:** Ginko biloba:

تعمل الجنكة بيلوب على استرخاء الأوعية الدموية وهي تزيد من الأداء الجنسي الذي ومضاده للعجز الجنسي ومفيدة لمرض الزهايمر وفقد الذاكرة قصير الأجل، وتعالج الاكتئاب، وتحمي غشاء الخلايا من التلف الناتج عن الشوارد الحرة، إذ تعمل كمضاد للأكسدة، وهي تحسن من التركيز والتذكر، وتزيد من تدفق الدم إلى الأجزاء المهمة من الجسم كالمخ (الدورة الدموية للمخ) فتستخدم في أمراض الشيخوخة خاصة السكتة المخية والصدمة العصبية، وتعالج التهاب الجيوب الأنفية وأعراض

الجهاز التنفسي، وهي بدورها في الدورة الدموية تساعد على تدفق الدم للشبكية فتساعد في علاج الأعراض الجانبية لمرض السكر، وباحتوائها على مادة الجنكوليدات (Ginkgoloids) تضاد عمل العامل المنشط للصفائح (Platelet Activating Factor) هذا العامل المساعد في تفاعل الحساسية والربو والالتهابات، وبهذا يعالج الحساسية ويعالج الدوار الحركي، ويعض أمراض الأوعية الدموية كالدوالي والتجلط وبعضهم في الأمراض العصبية كالشلل الرعاش والزهايمر وأراض الذاكرة والمزاج والصداع، كما يعالج طنين الأذن.

ومن وظائفه الرائعة أنه ينظم ضربات القلب، حيث إنه يحسن من تدفق الدم لعضلة القلب وبالتالي يزيد إمداده بالأكسجين فيخفف من عسر التنفس وألم الصدر، وبتأثيره على الأوعية الدموية فهو يوصل الدم إلى كل مناطق الجسم فيساعد على التخلص من آلام مرض رينود وتوصيل الدم إلى الأطراف كما يعالج القروح خاصة قروح الساقين (القروح الناشئة من عدم وصول الدم إلى المناطق المصابة) وهو أيضًا يعالج مشاكل الانتصاب العضوية التي ترجع إلى عدم توارد الدم إلى العضو الذكر أو تواردە بشكل غير كامل؛ لأن تدفق الدم إلى القضيب يعمل على الانتصاب، ويعالج أيضًا أمراض تصلب الشرايين وضيقها نتيجة أمراض كارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم، وأخيرا فهو يستخدم في الوقاية من السرطان وغيره من الأمراض المزمنة، تتوفر الجنكة في شكل مساحيق ومكملات غذائية.

**ملحوظة تحذيرية:** الجرعات الكبيرة تسبب الإسهال والقيء، واضطرابات الهضم وبعض التوتر النفسي.

## الجوتوكولا (*Gotu Kola*)

**الاسم العلمي:** Cenlella asiatica

تستعمل كغذاء للمخ لتنشيط الذاكرة والتغلب على الإرهاق الذهني وإعادة ضغط الدم إلى طبيعته، وتعتبر من مقومات الأعصاب وكمحافظ على الأداء الذهني،

وباحتوائه على حمض أسباتيك (Aiatic) يحفز تكوين النسيج الضام الواجب تكونه لالتئام الجروح والاستخدام الموضعي لخلاصته أثبت فعاليته في علاج الجروح وترقيع الجلد والشق الجراحي وحتى الغرغرينا والحروق والإكزيما فهو أيضًا ينشط إنتاج الكولاجين وهو مفتاح مداواة الجلد؛ لأن الكولاجين (Callagen) هو البروتين الذي يشكل العنصر الأساسي في تكوين الجلد، والجوتوكولا مفيد في علاج مشاكل الدورة الدموية في الأطراف السفلية والتي تشمل عدم كفاءة الإمداد الوريدي واحتجاز الماء في الكاحل وتورم القدمين والدوالي كما تحتوي هذه العشبة على الأسيتاكوسين وحمض الماديكاسك (Madecassic) وهما يستعملان في تقوية الذاكرة وعلاج أمراض الشيخوخة وهي متوفرة كجنوز جاف أو كصبغة أو عشب (أوراق) جافة وأيضا أوراقه الخضراء توقع على السلاطات الأطعمة، ويمكن عمل مشروب عشبي مغلي من أوراقه، أو غسول مركز لاستخدامه موضعيا على القروح والحروق والجروح.

**ملحوظة تحذيرية:** لها تأثير مخدر.

يحذر استعمالها للأطفال والسيدات الحوامل.

## الجـــوز (*Walrut*)

**الاسم العلمي:** Fuglans:

يحتوي الجوز على مادة (جاجلون) وهي مفيدة في علاج الجرب ورغم أن الجوز يحتوي على مركبات دهنية واضحة إلا أن به مادة السيروتوشين (Serotonin) وهي مادة تعمل على الإحساس بالشبع وبالتالي فهو يستخدم في علاج السمنة وأيضا يستعمل في علاج أمراض الشيخوخة وما يلازمها من إرهاق وإحساس بالتعب ومشاكل الذاكرة والمشاكل العصبية وأيضا يستخدم لعلاج العديد من الاضطرابات الخاصة بالغدد ومنها مشاكل الغدة الدرقية، كما تستخدم أوراقه في علاج الالتهابات الجلدية السطحية، ويحتوي الجوز على فيتامين (هـ) وهو من مضادات الأكسدة وعلى معدن السلينيوم والذي يزيد من الاستفادة من فيتامين (هـ) الموجود به وبهذه الخاصية

يعالج المياه البيضاء بالعين.

يتوفر الجوز كثمار ويستخدم أيضًا عصيره، ويمكن صنع مشروب عشبي منه أو استخدام منقوعه في الالتهابات الجلدية.

## الجوز البرازيلي (Brazil rut)

**الاسم العلمي:** Bertholethier excelsa:

الجوز البرازيلي غني بمادة (SAM) وهي اختصار إس-ادنيوسيل-ميثونين (S-Adenosyl-Methionire) وهي مادة كيميائية لها خواص مسكنة للألم ومضادة للالتهابات تشبه مادة الأيوبرومنين (I bubrufen) الشهيرة، وتستخدم في علاج الالتهابات الروماتيزمية وأمراض المفاصل والعظام وألم العضلات، كما يحتوي على مادة الأستيل كولين (Acityl cheline) وباحتوائه على الليشين والكولين فهو بذلك يستخدم في علاج الزهايمر وأمراض الشيخوخة والتركيز والذاكرة، ويحتوي الجوز البرازيلي على فيتامين (هـ) ومعدن السلينيوم وهي من مضادات الأكسدة فيستخدم في علاج المياه البيضاء، وكذلك يمكن استخلاص مستخلص من يستخدم في علاج الصدفية وغيرها من الأمراض الجلدية مثل الأكزيما.

يتوفر الجزر البرازيلي كثمار تستخدم أيضًا النبات الجاف، ويصنع عصير أو مستخلص منه للأمراض الجلدية.

ملحوظة: قد يزيد الجوز البرازيلي من الوزن فعلى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل السمنة التقليل منه.

## الجوافـــة (Guava)

**الاسم العلمي:** Psidium:

تحتوي الجوافة على فيتامين (جـ) وهي بذلك مفيدة في حالات النزلات كالأنفلونزا والبرد والجهاز التنفسي وتستخدم أوراقها المنقوعة والمغلية في علاج

السعال الجاف والمصحوب ببلغم وعلاج التهابات الجهاز التنفسي العلوي والأغشية المخاطية والتهاب الحلق والزور، وتستخدم الجوافة كمكمل غذائي، وتستخدم في علاج الإسهال واضطرابات الهضم كما تعزز عملية الإخصاب في حالات عقم الرجال الناتجة عن الشذوذ في الحيوانات المنوية أو التصاقها، وتعتبر فاكهة الجوافة غذاء ودواء وفاكهة آمنة، متوفر في هيئة الثمرة والأوراق الخضراء والجافة لها.

ملحوظة تحذيرية: بذور الجوافة قد تسبب الإمساك.

## الجوتـــة (Jute)

**الاسم العلمي:** Corchorus Olitorius:

الجوتة من أفضل المصادر الطبيعية للفولات والفولات هي الصورة الطبيعية لحمض الفوليك (Falic Acid) وهي الفيتامين الذي يمنع العيب الخلقي في العمود الفقري المسمى العمود المشقوق أثناء الحمل وهو بذلك يستخدم كعلاج إجباري ومكمل غذائي ضروري للحوامل يأخذنه من الشهر الأول للحمل، ويحبذ قبل ذلك أيضا، ويستخدم أيضًا لزيادة الخصوبة عند السيدات، وهو يستخدم أيضًا في جميع أمراض الدم التي تكمن مشكلتها في الكرات الحمراء (RBCs)، حيث إنه يدخل في تكوين كرات الدم الحمراء فهو يستخدم في علاج الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد والأنيميا المنجلية (Sickle cell anemia) وأنيميا الفول (Favisn) وغيرها من أنواع الأنيميا.

## الحبهان (Cardamom)

**الاسم العلمي:** Elettaria Cardamomum:

ظل العرب لقرون يضيفون الحبهان إلى القهوة في اعتقاد أنه ينبه النشاط الجنسي، وهو ينبه الرغبة الجنسية وينبه الجهاز العصبي يضاف الحبهان إلى الشاي وإلى الحساء أيضا، مفيد في علاج حالات الإغماء وفقدانه الوعي الناتج عن نقص تدفق الدم

،اصل إلى المخ، كما يعالج حالات التوتر العصبي والألم والإنهاك. الجبهان يحتوي على السيزيول (Cineole) وهو طارد للإفرازات المخاطية، ويعالج نزلات البرد والتهاب الحنجرة كما يحتوي على التربينين (Terpinen) وهي المادة المسئولة عن علاج لفطريات خاصة الكانديدا التي تصيب المهبل، كما يعالج أعراض الجهاز التنفسي السفلي ومنه انتفاخ الرئة (emphy sema)، ويساعد أيضًا على علاج الانتفاخات وعسر الهضم وأعراض الحموضة، وهو مطهر قوي ويزيل رائحة النفس الكريهة من الفم، ويستخدم الجبهان لزيادة النشاط والرغبة الجنسية، ويستخدم كمنشط جنسي لاحتوائه على مركبين يدخلان في هرمونات الذكورة، تستخدم العشبة نفسها (حبوب الجبهان) في المصنع أو تطحن وتوضع على الشاي والقهوة والسلاطة والحساء.

## حشيشة الجوهرة (*Jewel weed*)

**الاسم العلمي:** Impatiens Capensis:

تستخدم في علاج البلوط السام (Poism Oak) واللبلاب السام (Poisam Ivy) والسمام السام (Poisam sumac) وهذه المواد السامة تتسبب في طفح جلدي بشع ومستمر نتيجة الحساسية تجاهها، إن عصارة حشيشة الجوهرة مفيدة جدا في القضاء على الطفح الجلدي المتورم الناتج عن كيميائية هذه الحشائش السامة، ويستخدم في علاج الهرش الناتج عن أمراض الحساسية يستخدم عصير أوراقه مثل اللوسيون والغسول الموضعي.

## حشيشة الدينار (*Hops*)

**الاسم العلمي:** Humulus lupnius:

من الزهور المؤنثة المعمرة التي تشبه حبات العنب وتستخدم لعلاج التوتر والقلق، تحتوي على مادة ميثيل بيوتينول (Methyle Butenal) وهي المادة ذات التأثير المهدئ على الجهاز العصبي المركزي، كما يهدئ الجهاز الهضمي والأرق Insomnia وكل

اضطرابات النوم الأخرى (كمعدم المقدرة على النوم وعدم القدرة على الاستمرار في النوم أو الاستيقاظ بعد فترة غير كافية من النوم)

يصنع مشروب من أوراقها الجافة أو تمضغ ثمارها.

## حشيشة الشفاء (*Tancy*)

**الاسم العلمي:** Tanacetum vulgare:

تغلي أوراق حشيشة الشفاء ويغتسل بهـا، لأنهـا عـلاج للجـرب والقمـل وكـل الحشرات الأخرى التي تغزو الجسم فمسحوقها المركز يعمل على قتل العـث الخاصـة بمرض الجرب (Scabies)، كما أن عصـير أوراقهـا يـؤدي إلى عـلاج التـورم والحكـة والهرش المـرتبط بالجلـد والتهاباتـه وتحتـوي حشيشـة الشـفاء على البـارثينولايرات (Parthenelides) التي تساعد في منع الصداع النصفي.

تستخدم أوراق حشيشة الشفاء الخضراء في عمل عصـير يوضـع علـى تورمـات الجلد الناشئة من الجرب والقمل، وتستخدم أوراقها من عمل غسول.

ملحوظة تحذيرية: يمنع استعمالها للحوامل لأنها قد تسبب الإجهاض.

## حشيشة اللبن Milk weed

**الاسم العلمي:** Asclepias:

يستخدم سائلها الأبيض الشبيه باللبن الذي ينـز منهـا في عـلاج التآليـل السـنط وهذا السائل عبارة عن أنزيم محلل للبروتينات يعمل على تحليل السنط وزوالها.

## حشيشة الليمون (*Lemongrass*)

**الاسم العلمي:** Cymbopogan:

لحشيشة الليمون نشاط فعال مضاد للفطريات وللأنواع المختلفة مـن الإصـابات التي تسببها، تستخدم حشيشة الليمون كمطهر مضاد لعدوى الفطريات أيا كان مكانها

على الجسم (قدم الرياضي، عدوى الخميرة المهبلية، حكة الفارس، عـدوى الأصـابع الفطرية.... إلخ) كما أن لها خواص طاردة للحشرات، فيدعك بالعشـب الجلـد عنـد الدخول إلى منطقة تكثر فيها الحشرات التي تلدغ أو التي تعض.

ملحوظة تحذيرية: تستخدم موضعيًا فقط يمكن عصر أوراقهـا الخضـراء أو غلـي أوراقها الجافة المركزة لعمل غسول موضعي.

## حشيشة الملائكة (*Angelica*)

**الاسم العلمي:**

تستخدم حشيشة الملائكة على نطاق واسع في طب النساء فهـي تعـالج المتاعـب الصحية المصاحبة للدورة الشهرية ومتلازمة ما قبل الطمث وعلاج تقلصات الـرحم، وتقلل من أعراض انقطاع الطمـث، وتزيـد مـن معـدل إنتـاج خلايـا الـدم الحمـراء فتستخدم في علاج الأنيميا وتعالج الضعف والإرهاق، وتنشط جهاز المناعـة فتعـالج نزلات البرد الأنفلونزا، وغيرها من المشاكل التنفسية كما تسـتخدم بنجـاح في عـلاج التهابات المفاصل، يستخدم في طـب النسـاء في عـلاج الـبرود الجنسـي وقلـة الرغبـة وعلاج أعراض سن اليأس وتقوية صحة المرأة عامة.

وفي الجهاز الهضمي تستخدم لعلاج حرقة الفؤاد الناتجة عن الحموضة والقرحـة، وهي ملطفة للجهاز الهضـمي، وطـاردة للـريح والانتفاخـات وتعـالج عسـر الهضـم وتقلصات ومغص المعدة والأمعاء، وتستخدم في علاج كل مـن الإسـهال والإمسـاك وهي مثبطة لقنوات الكالسيوم ولهذا الفعل تقوم بعلاج الذبحة الصدرية والوقاية منها وتعالج أيضًا الأزمات القلبية واعراضها المختلفة.

وباحتوائها على الزورالين (Psoralens) تعالج الصدفية، ويحتـوي هـذا العشـب علـى 14 مركبا مضادا لعدم اتساق النبض أي أنه يعـالج اضـطرابات النـبض ويضـبط ضـربات القلب بنفس فعالية الفيراباميـل (Verapamil)؛ لأنـه علامـة لقنـوات الكالسـيوم ذو فعاليـة كـبيرة، وتسـتعمل أيضًـا في عـلاج التهابـات وآلام عـرق النسـا وعـلاج القوبـاء المنطقيـة

(Shingles) وتساعد في علاج وحماية الكبد من التليف والالتهابات وتعالج مرض القلب وارتفاع ضغط الدم وتتوفر في صورة أعشاب مجففة ومكملات غذائية وصبغات.

ملحوظة تحذيرية: رغم استخدامها الواسع في علاج أمراض النساء فإنه لا ينبغي أن تستخدم في الحوامل؛ لأنها قد تسبب نزيفًا رحميًا.

## الحلبة (*Fenugreek*)

**الاسم العلمي**: Trigonella foenum graecum:

تحتوي الحلبة على 50٪ من الهلام النباتي؛ وبالتالي تنتفخ في القناة الهضمية وتخفف من الإسهال، وتساعد في حالات الإمساك بتلطيف الأمعاء، وتعد من أفضل مصادر الكولين (Cholein) وهي لذلك تستخدم في علاج الزهايمر والوقاية منه، وعلاج السكتة الدماغية والشلل الرعاش، كما تحتوي أوراق الحلبة على البيتا كاروتين وهو مضاد أكسدة يمنع الأثر الضار للشقوق الشاردة من الأكسجين بتدفق الخلايا تستخدم مشروب الحلبة في علاج الإمساك والانتفاخ لاحتوائه على مواد مخاطية ممتصة للسوائل، وتستخدم الحلبة للسيدات لإعطائهن الجسم المفعم بالحيوية والصحة، كما أن لها تأثيرًا يشبه الأستروجين النشط فيزيد من حجم الثديين، ويساعد على إدرار اللبن للمرضعات ويساعد على عدم جفاف المهبل في سن اليأس ويسهل عملية الجماع لدى السيدات وتستخدم الحلبة في نطاق واسع في خفض مستوى الكوليسترول المرتفع حيث إنها غنية بألياف ملطفة تسمى ميوسيلاج لها أثر مخفض للكوليسترول وتستخدم في تحسين معدلات السكر المرتفع وتنظيم مستوياته، أما في علاج مشاكل الرضاعة، فهي تحتوي على الأستروجين النباتي (Phytoestregen) والديوسجينين Diosgenin وهو مركب أساسي لتدفق اللبن، ويساعد خلايا الثدي على اختزان اللبن، وهو لا يؤدي إلى الامتلاء في الثدي كالمركبات الكيميائية.

**ملحوظة تحذيرية**: لا تستخدم حبوب الحلبة الجافة كسفوف لأكثر من ملعقتين لأنها قد تتسبب في مشاكل بالبطن.

## الحنــــة (Henna)

**الاسم العلمي:** Alawsania inermis:

الحنة هي صبغة الشعر الطبيعية التي تستخدم في الفولكـور الشـعبي منـذ قـرون، ويستخرج منها لوسيون فعال لعلاج العديد من بكتريا الشعر وفطريات قشرة الرأس، تغلي 5 ملاعق من الحنة في كوب ماء لمدة ربع السـاعة وتـبرد ويسـتخدم السـائل في علاج فطريات وإصابات الرأس المختلفة.

* * *

## حرف الخاء

## الخبازة (Coentry mallow)

**الاسم العلمي:** Sida cordifolia:

الخبازة غنية بالمنبه العصبي (الإيفيدرين) Ephedrine؛ ولذلك فهو يعالج حـالات الإغماء وفقدان الوعي وأعراض نقص تدفق الدم إلى المخ كالسـكتة الدماغيـة والألم العصبي، ويعالج الحساسية، وتستخدم كملطـف للحلـق ومفيـدة في عـلاج التهابـات الحنجرة وأعراض الجهاز التنفسي العلوي والتهاب الحلق والشعب الهوائيـة الرئيسـية والسعال، تحتوي الخبازة على ألياف جيلاتينية هي ميوسـيلاج، وهـي بـذلك ترطـب الأغشية المخاطية وتساعد علـى حمايتهـا مـن التهيجـات والالتهابـات، وتسـتخدم في علاج عرق النسا وآلام العضلات والأربطة والأوتـار المختلفـة، وتـؤدي إلى تماسـك العضـلات وسـهولة انبسـاطها ويسـاعد السـائل الـذي ينـتج مـن أوراقهـا ويسـمى Mucilage على علاج القروح المتقيحة إذا استخدم موضعيا على القـروح، ويسـتخدم كمثير جنسي يعالج مشاكل الانتصاب والعنة.

تستخدم أوراقه والسوائل الناتجة من عصيرها أيضا.

## الختم الذهبي (Golden Seal)

**الاسم العلمي:**

ملطف للالتهابات التي تصيب القنوات التنفسية والهضمية والبولية والتناسلية التي تتسبب فيها الحساسية أو العدوى البكترية، كما أنه منشط لوظيفة الغشاء المخاطي، ويعتبر مضادًا حيويًا طبيعيًا وقويًا، ويعالج آلام الأذن والطنين، ويحتوي الختم الذهبي على مكونين نشطين هما البربرين Berberine والهيدرستين (Hydrastine) وهو بذلك أقوى علاج نباتي لعلاج الحالات البكترية الحادة في جميع حالات العدوى، وعلى رأسها الالتهاب الرئوي والعدوى الفيروسية المختلفة من أعراض الأنفلونزا وحتى مرض الإيدز، فهو يستخدم في علاج العدوى الفطرية في المهبل وغيره من الالتهابات الفطرية الجلدية (كالقدم الرياضي، وعدوى الأصابع وعدوى المنطقة التناسلية بالفطريات)، وله أثر منشط للمناعة وموضعيا يستخدم لعلاج الجروح والخدوش والخراريج بإضافة مسحوق الختم المصحوبه أو عمل دهان من مسحوق أو عمل غسول مركز من أوراقه، ويعالج شحاذ العين لأنه كما أثبتت الدراسات أقوى وأكثر فعالية من الكلورامفنيكول، يعالج طفيليات الأمعاء المختلفة وعلى رأسها الأميبا والجيارديا والإيشيرشيا كولاي، وباختصار فهي مضاد حيوي (بكتيري – فيروسي – فطري – طفيلي).

وهو متوفر في صورة جذور جافة تستخدم لعمل مشروب عشبي، وتستخدم كعمل غسول ومرهم كما تتوفر الصبغة المركزة منه.

**ملحوظة تحذيرية:** لا يستعمل لفترة طويلة.

لا يستخدم في الأطفال ولا الحوامل ولا الذين يعانون من انخفاض السكر بالدم.

## الخـــــردل (*Mustard*)

**الاسم العلمي:** Brassica rigra – sinapis dba

يستخدم في علاج عرق النسا كما أن الخردل زيت طيار وهو بعالج التهاب

واحتقان الشعب الهوائية والحلق والزور، ويستخدم في علاج التهاب المفاصل واللمباجو وآلام الأعصاب والروماتيزم ودوره في ذلك أنه مثير مضاد يسبب تقليل الإحساس بالألم ويعطي إحساسا بالدفء والسخونة على الجلد وخواصه مضادة للإثارة وذلك عن طريق قدرتها الأقل والأخف على الإثارة فهي تشتت إحساس الجسم بالألم العميق الناتج عن الأعضاء الداخلية (الأعصاب كعرق النسا أو العضلات أو العظام) بالإثارة المضادة بالإضافة إلى الإحساس بالسخونة والدفء والذي يقلل الإحساس بالألم.

أوراق الخردل الخضراء مصدر غني بمادة الثيروسين (Thyrosine) الذي يزيد من إنتاج هرمون الغدة الدرقية، ويعالج قصور الغدة الدرقية كما يعالج مرض بنود (مرض سببه ضيق الشرايين الصغيرة التي توصل الدم للأصابع).

تستخدم أوراق وبذوره وجذوره.

ملحوظة تحذيرية: لا يستخدم زيته بالفم، حيث إن زيته سام.

## خرز الصخور (*Iceland mess*)

**الاسم العلمي:** Cetravia islandica:

المركبات المستخلصة من هذا العشب تحبط الأنزيمات الضرورية لتكاثر الفيروسات، يستخدم في علاج الفيروسات المختلفة كالجلا (القوباء)، ولكن أشهر استخدام له هو علاج مرض الإيدز فهو يقوم بنفس الدور الذي يقوم به علاج AZT الذي يستخدم لعلاج الإيدز، يستخدم العشب في عمل مشروب عشبي أو يوضع على السلاطات والحساء.

## الخروب (*Carob*)

**الاسم العلمي:** Ceratonia siliqua:

يستخدم الخروب أساسًا كمشروب لذيذ الطعم، وتستخدم مستخلصاته

ومسحوقه في علاج الإسهال والتسمم الغذائي للسالمونيلا له تأثير مضـاد لفيروسـات ويكتريا الجهاز الهضمي ولـه أثـر ملطـف، ويعـالج عسر الهضـم وتقلصـات الـبطن المختلفة.

## الخروع (Castor)

**الاسم العلمي:** Ricinus Communis:

استخدم زيت بذور الخروع منذ أمد طويل كزيت للوجه وجزء من مستحضرات التجميل، لزيت الخروع أثر مرطب فعال فهو يستخدم لعلاج تجاعيد وكرمشة الوجـه وفقدان مرونة الجلد، ويستخدم أيضًا لعلاج الثآليل (السنط)، كما يستخدم بكميـات ضئيلة جدا كمطهر للجهاز الهضمي والأمعاء الغليظة.

ملحوظة تحذيرية: الزيت له أثر مسهل قوي جدًا يستخدم تحت الملاحظة وبـنقط محدودة.

## الخزامي (اللافندر) (Lavender)

**الاسم العلمي:** Lavandulla:

ذو خصائص مضادة للالتهابات ومطهر ميكروبي، كمـا أنـه يستخدم في عـلاج الاكتئاب والأرق والصداع والتوتر والعصبي، وله تـأثيرات مخـدرة ولرائحتـه النفـاذة يمكن استخدام في إنعاش فاقدي الـوعي أو في حـالات الإغمـاء، ويسـتخدم شـرابه العشبي في تهدئة آلام الجهاز الهضمي، وتستخدم زيوته المستخلصة في علاج التهابـات المهبل وخاصة تلك التي تسببها التريكومونات والجاردنيرلا، فهو يضاف (بضع نقاط) إلى الدش المهبلي (للاستعمال الخارجي فقط)، ويسـتعمل زيتـه أيضـا في عـلاج الألم خاصة التي ينطلق عبر الجلد، ويستخدم كذلك في عـلاج الحـروق الأوليـة دون تـرك نـدوب أو تشـويهات بالجلـد، وفي الجلـد أيضـا يستخدم في عـلاج الثآليـل وعـلاج الصدفية.

ملحوظة تحذيرية: الزيت سام ولا يستخدم إطلاقا عن طريق الفم بل يستخدم موضعيا فقط.

## الخطمي (*Marshmallaw*)

**الاسم العلمي:** Althaea officinalis:

يستخدم في علاج التهابات الحلق والعديد من أمراض الجهاز التنفسي الأخرى فهو يهدئ الأغشية المخاطية ويعالج تهيجًا ويعالج التهاب الحلق واللوزتين، ويستخدم في علاج السعال الجاف، ويحتوي على ألياف ذائبة في الماء تسمى ميوسيلاج (Mucilage) تخفف آلام والتهابات الحلق كما أن لها أثرًا مضادًا للالتهاب عامة، ويعالج نزلات البرد والأنفلونزا والتهاب الشعب الهوائية بأثره الملطف للمادة الموجودة والتي تسمى (المخاطية) والتي تحمي الأغشية المخاطية، كما يحتوي على أستروجين نباتي (Phytoestregene)؛ ولذلك يعالج مشاكل الحيض وانقطاع الطمث، حيث إنه يزيد من تدفق الحيض، ويعمل على علاج متلازمة ما قبل الحيض، ويعالج أيضًا التهابات المثانة والحوالب والكلى وأليافه تنتفخ بالماء، وتتحول إلى جل أسفنجي ملطف يستخدم في علاج الجروح والخدوش والخراريج والحروق البسيطة والجلد المتشقق، وتحتوي هذه العشبة على اليكتين النباتي؛ وبالتالي فهو من الأعشاب التي تنظم مستويات السكر بالدم، يتوفر الخطمي في صورة أعشاب جافة تغلى ويصنع منها مشروب عشبي أو يستخدم كغسول أو مرهم موضعي للجلد.

## الخوخ (*Peach*):

**الاسم العلمي:** Prunus persica:

تحتوي أوراق الخوخ على مادة البنزالدهيد (Benzaldehyde) التي تستخدم لعلاج وحم السيدات وغثيان الصباح، كما يستخدم لحاء الشجرة في صنع شراب يعالج القيء.

وتستخدم ثماره كفاكهة في علاج أعراض الانتفاخ والأرياح بالبطن، كما يحتـوي على البكتين الذي يفيد في علاج التهابات القولون والقولون الردبي.

## الخيار: (Cucumber)

**الاسم العلمي: Cucumis Sativus:**

الخيار الرطب البارد له تاريخ طويل في الاستخدام لعلاج الحروق وتهدئة أثرها، ويستخدم في حروق الشمس وفي علاج التجاعيد والكرمشة ومشاكل الجلد المختلفة، ويستخدم في علاج المهيجات الجلدية للأسباب المختلفة، كما يستخدم في علاج أمراض القولون كالقولون العصبي والقولون الردبي، والتهابات القولون لغناه بالألياف النباتية التي يؤدي نقصها إلى هذه الأمراض، كما أن الخيار يستخدم في تنظيم مستويات السكر بالدم ويستخدم أيضًا في الوقاية من السرطانات وخاصة السرطانات التي تصيب المعدة والأمعاء، ويعتبر الخيار كخضر وجيه الجمال فهو يستخدم لمنع شيخوخة الجلد، ويستخدم شرائحه موضعيًا (بعد تقطيعها شرائح) في علاج الكدمات ولدغ الحشرات والتهابات وتورم واحمرار وحروق الجلد.

# حرف الدال

## الدرقة (Skullcap) درقة بايكال

**الاسم العلمي: Scutellaric baicalensis:**

جذور هذا النبات لها نشاط واسع ضد البكتريا والفيروسات والفطريات تعالج الدرقة أعراض البرد والأنفلونزا والتهاب الحلق والتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي، كما أن لها خواصٌ مهدئة تستخدم في الحد من التوتر العصبي، وتستخدم كذلك في متلازمة ما قبل الدورة لهذا السبب، إذ إنها تعالج التحفز وتقلب المزاج والضغط العصبي ويستعمل العشب في علاج القوباء المنطقية.

## الدريس (Hayseed)

**الاسم العلمي:** Anthoxanthan odoratum:

خليط من حبوب الحشائش، يضاف إلى الحمامات لعلاج الالتهابات والآلام، فلها المقدرة على تخفيف آلام المفاصل والعضلات تستخدم الآن وتباع في أكياس معبأة جاهزة، وتسمى حبوب القش تستخدم مع الكمادات الساخنة لعلاج حالات الروماتيزم وعرق النسا فهي تحتوي على كمية كبيرة من مادة كومارين (Comarin) وهي مادة تساعد على تدفق الدم بغزارة عند وضعها على الجلد، وقد أوصت اللجنة E الألمانية (وهي اللجنة التي تناظر FDA الأمريكية منظمة الدواء والغذاء) باستخدام حمامات الدريس لعلاج آلام المفاصل.

## دم التنين (Dragon`s blood)

**الاسم العلمي:** Cortan lechleri:

به العديد من المركبات التي لها تأثيرات مضادة للفيروسات مثل مركبات التاسبين والسدروزين فيعالج العدوى الفيروسية كما يعالج القروح الجلدية والسحجات والكدمات والخراريج والخدوش بالجلد.

**ملحوظة:** يستخدم موضعيا.

# حرف الذال

## الـــذرة (Corn)

**الاسم العلمي:** Zea mays:

دقيق الذرة المطحونة يستخدم كبودرة «تلك» تستخدم في علاج مشاكل التسلخ والاحتكاك وتستخدم في علاج التهاب الفقرات التيبسي وهو شكل من أشكال التهاب المفاصل المزمن، كما تستخدم أيضًا في علاج الأودبي بغلي شواشي الذرة،

وتقوم بيعمل مدرات البول وتستخدم كمسحوق حبوب وتستخدم شواشيها في عمل مشروب عشبي.

## ذنب الأسد (*Mother wort*)

**الاسم العلمي:** Leonurus Cardica:

يهدئ هذا العشب من ضربات القلب السريعة، ويعمل على تنظيم إيقاع القلب، ويحسن من نشاط القلب بشكل عام، كما أنه يهدئ الجهاز العصبي، ويقلل من التـوتر والقلق والضغط العصبي.

يستخدم العشب كمشروب ساخن.

## ذنب الخيل (*Hors tail*)

**الاسم العلمي:** Equisetum arvense:

هذا العشب من أغنى المصادر النباتية بالسيليكون وهو هـام لصـحة الغضـاريف والأنسجة الضامة والأوتار؛ ولـذلك يسـاعد في عـلاج الالتهـاب الكيسـي والأوتـار الملتهبة وأمراض الأربطة كما يعالج عرق النسا والكسـور، ومـن ناحيـة أخـرى فهـو يعالج تساقط الشعر والصلع؛ لأنه يزيد من الدورة الدموية الخاصة بفروة الرأس.

ويحتوي العشب على مادة حمض السيلو الأحادي (Monosilicic Acid) وهي المادة التي تمنع هشاشة العظام.

يستخدم هذا العشب كمشروب ساخن، وتضاف إليه ملعقـة سـكر؛ لأن السـكر يعم على جذب السيليكون من النبات إلى الماء المغلي.

* * *

# حرف الراء

## الراسن (Elecampane)

**الاسم العلمي:** Inula helenium:

يعتبر الراسن من المطهرات والمنفثات؛ ولذلك فهو يستخدم في علاج التهاب الحنجرة وهو طارد للبلغم، ويعالج انتفاخ الرئة، ويحتوي على مركبين من المركبات المضادة للطفيليات والأميبا صفة خاصة هما مركب آلانتولاكتون (Alontolactone) وأيزوآلنتولاكتون (Iso alantolactone)، يستخدم العشب الجاف (ملعقة على كوب ماء مغلي، ويستخدم أيضًا منقوع الراسن الأخضر بإضافة الماء إلى الراسن القطع ثم نقعه لمدة 10 ساعات).

## الروائد Rhubanb

**الاسم العلمي:** Rheum officinale:

تستعمل جذور الروائد في علاج ألم الأسنان، وتستخدم أعواده في عمل مشروب عشبي يعالج الإمساك، وتستخدم خلاصته في علاج أعراض الحموضة والارتجاع المرئي والقرحة النازفة.

## رجل الأوز (Pigweed)

**الاسم العلمي:** Amaranthus:

يستخدم هذا الشعب الغني جدا بالكالسيوم في علاج أمراض العظام فهو يستخدم في الوقاية من التهاب الفقرات التيبسي، وتستخدم أوراقه الخضراء في الوقاية وفي علاج هشاشة العظام، وباحتوائه على الألياف يساعد في علاج الأمراض الهضمية كما يقلل من أزمات مرض القلب ويعمل على منع حدوثها.

## الرجلة (Purslane):

**الاسم العلمي:** Poatulaca oleracea:

نبات الرجلة غني بمعادن طبيعية غاية في الأهمية هي المغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم، كما أنه غني بحمض الفوليك والليثيوم ولهذه المعدن الأخير بالذات يستخدم الرجلة في علاج الاكتئاب؛ لأن لها فعالية ضد هذا المرض النفسي، كما أنها تعطي إحساسا بالبهجة.

والمغنسيوم معدن هام للعضلات والأنسجة الضامة؛ ولذا يعالج أمراض الأوتار كالتهاب الأوتار والمزمن والكدمات والأكياس التي تحيط بالأوتار والأربطة وحالات الالتواء والتصلب العصبي، والكسور؛ ولأنها غنية بالكالسيوم فهي تعالج أمراض لعظام التي تشمل الالتهاب العظمى وهشاشة العظام وخشونة العظام والألم الذي منشؤه العظم وتحتوي الرجلة على فيتامين (جـ)؛ ولذا تستخدم في علاج التهابات اللثة وفي علاج نزلات البرد والأنفلونزا واحتقان الزور والحلق؛ ولأنها تحتوي على مضادات الأكسدة تستخدم في علاج التجاعيد والكرمشة وحالات الجلد المختلفة وفي هذه الحالة يعمل منها قناع، يوضع العشب في الخلاط وضربه واستخدام الناتج، أو عصير أعواد الرجلة الطازجة واستخدام العصير كقناع للوجه، ولهذه الفترة (مضادات الأكسدة الموجودة فيها) فإن لها دورًا مهمًا في الوقاية من أمراض القلب، وتعالج الذبحة الصدرية ومنظم نبضات القلب، وتعالج عدم اتساقه أو اضطراب ضرباته وتعالج الإرهاق المزمن والمياه البيضاء في العينين (الكتراكت) وتحتوي على الجلوتاثيون وفيتامينات (أ)، (جـ)، (هـ) وهي بذلك تدعم جهاز المناعة وتستخدم في أمراض الشيخوخة، وإعادة النشاط ولاحتوائها على السيلينيوم وحمض ألفا ليولينيك تعالج أمراض مثل الصدفية والعدوى الفطرية والقوباء المنطقية، تستخدم كعشب طازج توضع على السلطات والحساء، كما تستخدم كقناع للوجه ولبخة على الجلد.

# الردبكية (*Echinocea*)

**الاسم العلمي: Ehinacea:**

تعتبر الردبكية أو زهرة القمح أو الزهرة المخروطية مضادًا حيويًا طبيعيًا للبكتريـا والفيروسات والفطريات والطفيليات، وهي منشط لجهاز المناعة ومنبه للمناعة الذاتية مما يسرع من الشفاء من كافة أنواع العدوى، مثل التهـاب الجيوب الأنفيـة والتهـاب الحنجـرة والالتهـاب الرئـوي والتهـاب الأوتـار والتهـاب الغشـاء المحيط بالعظـام والالتهاب الكيسي والتهاب اللثة والحلـق (والجهـاز التنفسـي العلـوي) والتهابـات المسالك البولية والتهابات العين مثل شحاذ العين، وفي علاج بعـض الآلام تسـتخدم كمسكن من آلام الأذن والأسنان وآلام الجلد، كما أنها تسـاعد علـى التئـام الجـروح والخدوش والحروق، والتجمعات الدمويـة وتحتـوي الردبكيـة علـى حمـض الكافيـك وحمض الشيكوريك ومادة الاكينسين وكلها مـواد مضـادة لنشـاط الفيروسـات تقـوم بدور الأنترفيرونات؛ ولذلك تستخدم على نطاق واسع في عـلاج فيروسـات الإيـدز وفيروسات الالتهاب الكبدي والحلأ (القوباء) وغيرهـا مـن العـدوى الفيروسـية وفي الردبكية مركبات تعمل على تحفيز إنتاج اللعاب فتسـتخدم في حـالات جفـاف الفـم ومريحة للجهاز الهضمي، وتعاجل عسر الهضم والانتفاخ، وتستخدم بنجاح في عـلاج حالات السل والحالات التي تحتاج إلى غذاء تكاملي كحالات النقاهة وبعد العمليات الجراحية وأعراض الإرهاق وتسـتخدم الردبكيـة في عـلاج مـرض لايـم (القـراض) وغيره من أمراض الحشرات كمـا أنهـا مفيـدة في حـالات التهابـات الثـدي وشـقوق الحلمة، وهي تزيد من كمية اللبن وسهولة تدفقه، تستخدم الردبكية في صورة أعشاب جافة يصنع منها مشروب عشبي أو تسـتخدم صـباغتها موضـعيا في حالـة الأمـراض الجلدية ويمكن استخدام قطرات من مستخلصاتها.

**ملحوظة:** تسبب الردبكية تنميلا وخدرًا باللسان هذا أثـر غـير ضـار ومؤقـت سرعان ما يزول. تؤخذ على فترات متقطعة.

## الرشاد (*Cress*)

**الاسم العلمي:** *Lepidium*:

ويطلق على هذه الحبوب رشاد وعرق النسا، حيث يستخدم في علاج عرق النسا، ويشبه في تأثيره نبات الخردل فهو عامل مثير مضاد يسبب تقليص الإحساس بالألم ويعطي إحساسا بالسخونة فتقوم بما يسمى بالإثارة الإزاحية أي تشتيت الإحساس الجسم بالألم العميق عن طريق الإحساس بالسخونة الوضعية، يحتوي على مركبات الأيزوثيوسينتات (Isothino cyamtates)؛ ولذلك هو يعمل على علاج التهاب المفاصل واللمباجو وآلام الأعصاب والروماتيزم وغيرها من الآلام كما يعالج تساقط الشعر وتقصفه يستخدم هذا النبات موضعيا.

## رعي الحمام (*Verbena*)

**الاسم العلمي:** Verbena:

يحتوي رعي الحمام على كميات ملحوظة من مركب حمض الروزمارتيك (Rosmarinic acid) الذي يساعد في منع إنتاج هرمون الغدة الدرقية عن طريق التأثير على بمستويات الهرمون المحفز للغدة الدرقية في الجسم لذا يستخدم في علاج مرض (جوافز).

## الروبيبوز (*Robibos*)

**الاسم العلمي:** Aspalathus linearis:

عشب إفريقي يستخدم لتحسين الشهية وتهدئة الجهاز العصبي وتخفيف آثار التوتر العصبي ولعلاج اضطرابات النوم والأرق والقلق، ويستخدم كملطف للجهاز الهضمي والمعدة، ويستخدم لمغص الأطفال الرضع؛ نظرا لأنه آمن جدا وفعال أيضًا يصنع منه مشروب عشبي.

## الريحان (Basil)

**الاسم العلمي:** Ocimum basilicum:

هذا العشب العطري يحتوي على العديد من المركبات المضادة للفيروسات خاصة الفيروسات التي تصيب الجلد، وعلى رأسها الفيروس المسبب للثآليل (السنط) يدهن بأوراق الريحان المسحوقة على الثآليل أو تعصر الأوراق والزهور وتضمد بضمادة، كما يستخدم عند قرص الحشرات ولدغ وقرض وعض كائنات الحقول الزراعية المختلفة، ويمكن سحق أوراق على الجلد كطارد للحشرات، يستخدم الريحان كطارد للبلغم وفي حالات انتفاخ فصوص الرئة وتستخدم أوراق الجافة وزهوره وبذوره في خفض نسبة الضغط يستخدم كمشروب عشبي وموضعي على الجلد.

## الريشي (Reishi)

**الاسم العلمي:** Conoderma lucidum:

الريشي هو نوع من أنواع عش الغراب، وهو يستخدم بفعالية عظيمة في الوقاية من أمراض القلب وعلاجه من الاضطرابات واختلاف النبضات وعدم اتساقها، الريش كمنشط قلبي يحسن تدفق الدم إلى عضلة القلب ويعمل على تقليل احتياجه من الأكسجين، ويخلص المصابين من الألم الناتج عن الذبحة الصدرية ويساعد القلب على ضخ الدم بمجهود أقل، من ناحية أخرى فإن الريش يعزز استهلاك الأكسجين في الجسم وهو بذلك يعمل على تقليل مخاطر وعك الارتفاع (الذي يشمل الزغللة والرعشة والصداع والدوار وضيق التنفس) عند الصعود للأماكن المرتفعة، تضاف خمسة ملاعق من العشب الجاف على كوب ماء مغلي وتشرب صباحًا ومساءً.

***

# حرف الزاي

## الزعتر (*Thyme*)

**الاسم العلمي:** Thyme vulgons:

يحتوي على كمية وافرة من الثيمول Thymel وهو لذلك مطهر فعال، تنقع أوراقه في الماء الساخن ثم يستخدم الناتج كغسول في حالات شحاذ العين والعدوى البكترية لصاحبة له وصديد جفن العين والتهاب الملتحمة، ويستخدم كغرغرة وغسول أنفي في حالات التهاب الأغشية المخاطية، وهو مشروب مهدئ، ويعالج الأرق وتساعد الزيوت العطرية للزعتر لتخفيف آلام العضلات والتقلصات الناشئة من التواءات الأوتار والأربطة، وكذلك آلام الرقبة والذراع والحوض، يعالج مشروب الزعتر العشبي الصداع وارتفاع ضغط الدم أيضا، وتصنع منه حمامات (بإضافة حفنة من العشب الجاف إلى حمام الماء الدافئ) لإعادة الجلد إلى حيويته وعلاج تجاعيد الشيخوخة، تستخدم زيوته العطرية ومنقوعه ومشروبه العشبي.

**ملحوظة تحذيرية:** زيوته لا تؤخذ بالفم لأنها سامة.

## الزعرور الأسود (*Black haw*):

**الاسم العلمي:** Viburnum prunifalium:

يعرف هذا العشب باسم لحاء التقلصات، يحتوي على عدة مواد كيميائية ترخي الرحم وتمنع تقلصاته منها (السكوبولتين) و(الإسكوليتين) لذا فهو يستخدم في تقلصات الدورة الشهرية ومتلازمة ما قبل الطمث؛ ولأنه يريح الرحم فهو يستخدم في متاعب الحمل، وقبل الولادة والعلاج التقلصات التي تحدث للإجهاص المحتمل تنقع أوراقه أو لحاؤه في ماء مغلي بمقدار ملعقة لكل نصف كوب ماء ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

## الزعرور البري (Hawthorn)

**الاسم العلمي: Grataegus:**

مستخلص عشب الزعرور البري يعمل على توسيع الأوعية الدموية وهو لذلك يستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم، كما أنه يزيد عن تدفق الدم للشرايين التاجية فيعمل كمقو للقلب ومانع لحالات الذبحة الصدرية، وينظم نبضات القلب، ويعيد الاتزان للخفقان المضطربة، والزعرور يدعم وظائف القلب من خلال تحسين وصول الدم والأكسجين إلى عضلاته وأنسجته ويستخدم في تقليل نسبة الكوليسترول فيعمل على تحسين الدورة الدموية وسهولة تدفق الدم.

تؤخذ مستخلصاته أو شرب المشروب العشبي المركز منه.

**ملحوظة تحذيرية:** قد يسبب انخفاضًا في الدم وهبوط.

## الزعفران (Saffron)

**الاسم العلمي: Crocus:**

عشب غالي الثمن، وهو أحد التوابل النادرة التي تنتج من الزهور، يحتوي على مادة كيميائية مخفضة لضغط الدم تسمى (كروسيتين) [Crocetin] يستخدم أيضًا باعتباره يسهل تدفق الدم إلى الشعيرات الدموية الدقيقة في نسبة وظائف الدورة الدموية، كما أنه يستخدم كملطف عام للجهاز الهضمي وما يصاحب آلام المغص والتقلصات، يمكن استخدام الزعفران في الطهي وعمل مشروب عشبي منه.

## الزنجبيل (Ginger)

**الاسم العلمي: Zingiber officinale:**

عشب له استخدامات واسعة في طب الأعشاب فهو منشط للجهاز المناعي ومحفز للمناعة الذاتية، كما أنه مسكن للألم فيستخدم في علاجه، وله تاريخ مشهور لعلاج التوتر العصبي والقلق والأرق والاكتئاب، ويستخدم في التهابات الجهاز التنفسي العلوي

والتهابات الحلق والزور واللوز والحنجرة والتهاب الجيوب الأنفية، حيث إن له أثرًا مطهرًا بالإضافة إلى كونه مسكن للألم مضاد للالتهـاب، ويحتوي الزنجبيل علـى مـادة الزنيجبيان (Zingibain) وهي نوع خـاص مـن الأنزيمـات المحللـة للبروتينـات لهـا القـدرة علـى تحليل الروتين كيميائيا وهو بذلك يستخدم في علاج الثآليل (السنط) بوضع العشب الأخضر ودهسه عليها أو عمل مشروب منه، ويستخدم في علاج الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار والأربطة وتقلصات العضلات والتهاب المفاصل والروماتيزم وتآكل المفاصل، وفي حالات الأوديما والتورم واحمرار الجلد وآلام المغص الكلوي الناتج عن الحصوات، وهو يقوم أيضًا بعدم تركيز البول فيقلل من فرص تكوين الحصوات الكلوية، ويستخدم كطارد للديدان المعوية، كما يستخدم في حالات البرود الجنسي عند السيدات لزيادة الرغبة وتحسين الأداء الجنسي لديهن، ويستخدم في علاج التقلصات الرحمية كآلام الدورة؛ لأنه يحفز من النزيف الشهري، ولذلك أيضًا يستخدم في علاج متلازمة ما قبل الطمث، يستخدم في أمراض الجهاز الهضمي بصورة واسعة فهو يعالج عسر الهضم والغثيان والقيء والمغص والتقلصات المعوية ومشاكل الكبد عامة، ويوجد بالزنجبيل عدد من المركبات التي لها تأثيرًا مضادًا للحمى، ويعالج أيضًا الدوار خاصة دوار الحركة، وهو أيضًا يستخدم بكفاءة في منع الأزمات القلبية وزيادة كفاءة القلب ووقايته من الذبحة الصدرية، ويحمي الأوعية الدموية من التلف بسبب الكوليسترول، ويقي من السكتة الدماغية بتحسين الدورة الدموية المخية، ويعالج الصداع وزغللة العين والمياه البيضاء، كما يحتوي على عدة مركبات مضادة للأكسدة تعمل على حماية الخلايا من التدمير، كما يعالج الالتهابات الفطرية كقشر الرأس وقدم الرياضي والتينيا وغيرها ويعالج السعال ونزلات البرد والأنفلونزا، يستخدم العشب نفسه أو جذوره الجافة أو مستخلصاته أو الصبغة المستحضرة منه.

## زهرة الآلام (*Passion Flower*)

**الاسم العلمي:** Passiflora incarnate:

زهرة الآلام ذات تأثير مهدئ، ومسكن للألم، تستخدم في علاج الأرق واضطرابات

النوم والقلق والتوتر العصبي، ويهما مادتان مضادتان لمرض الباركنسون (الشلل الرعاش) وهي الهارمين (Harmine) والهازملين (Harmcline)، كما تستخدم كمسكن في حالات الفيروسات مثل الحلأ أو القوباء، يمكن عمل مشروب عشبي من أوراقها أو زهورها الجافة أو استخدام نقط من الصبغة على العصير أو المشروب المفضل.

**ملحوظة تحذيرية:** لا تستخدم مع الحوامل والمرضعات.

## زهرة الربيع (*Primrose*)

**الاسم العلمي:** Primula venis

تستخدم في علاج أمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب الحنجرة والزور والنزلات الشعبية والبرد والسعال والكحة المصحوبة ببلغم وانتفاخ فصوص الرئة يصنع مشروب من زهورها أو أوراقها الجافة.

## زهرة الشمس (*Sun flower*)

**الاسم العلمي:** Helianthis annaus:

تحتوي زهرة الشمس على مادة (SAM) اختصار إس-أدنيوسيل ميثيوين (S-Adenasayl-methonine) وهي مادة مسكنة للألم مضادة للالتهابات تشبه مادة الأيبو بروتين تستخدم في حالات التهاب المفاصل والروماتيزم وبذورها غنية بالفينايل الاين (Phyneal elanine) وهي مادة تخفف الألم تعالج الم الأسنان وآلام الطمث وتحتوي على الأرجينية (Arginine) وهو مادة تزيد من عدد الحيوانات المنوية، وتساعد في حل مشكلة العقم، يمكن أكل بذورها أو استخدام الزيت الناتج عنها.

## زهرة العطاس (*Amica*)

**الاسم العلمي:** Amica mantanr:

تسمى زهرة الدهان، وتستخدم في علاج الأوديما التي تسببها الإصابات والالتواءات والملخ في المفاصل والكدمات، كما تعالج التهابات المفاصل والرماتيزم

وتقلصات العضلات، كما أن منقوعها أو مشروبها الساخن يستخدم أيضًا كغسول مطهر للجلد في حالة إصابته بالخدوش والقروح والخراريج والجروح، فهي مادة مضادة للالتهاب مسكنة للآلام مطهرة من الميكروبات.

تستخدم خلاصتها أو زيتها أو المشروب العشبي الناتج من أوراقها الجافة أو زهورها.

## الزوفـــا (Hyssop)

**الاسم العلمي:** Hyssopus officiralis:

يحتوي على مركب يسمى مار-10 (MAR-10) وهو يمنع تكاثر فيروس الإيدز، ويحد من انتشاره دون أن يسبب أذى للخلايا السليمة يصنع مشروب ساخن من أوراقه الجافة.

**ملحوظة تحذيرية:** قد يسبب الإسهال.

## الزيتـــون (Olive)

**الاسم العلمي:** Olea europea:

يستخدم زيت الزيتون في تطرية وتجميل الجلد وترطيب البشرة، واستخدامه يؤجل من ظهور تجاعيد الشيخوخة، ويمنح الجلد النضارة والجمال وثماره تستخدم كمضادات للأكسدة تستخدم في علاج أمراض الشيخوخة عامة، ويحمي القلب من الذبحة الصدرية، ويحمي المخ من السكتة الدماغية، ويحمي الدورة الدموية من الكوليسترول، ويحافظ على نظافة الجهاز الهضمي ويعالج أمراض الهشاشة والعدوى الميكروبية.

***

## حرف السين

## السبانخ (Spinach)

**الاسم العلمي:** Spinacic olevacea:

تستخدم السبانخ لاحتوائها على حمض الفوليك مع الحوامل، حيث إن حمض الفوليك مهم جدا لنمو الجنين، ويعمل على منع شق العمود الفقري والعيوب الخلفية الأخرى، والسبانخ يقي من السكتات الدماغية، ويزيد من الدورة الدموية للمخ وتحسين أدائها ويعمل على تنظيم دقات القلب وتوازن خفقان ويحمي القلب من النوبات القلبية وآلام البحة، كما أنه يعمل على توسيع الشريان السباتي (الواصل إلى المخ) والشريان التاجي (الواصل إلى القلب) فيمنع تكوين الجلطات، وتحتوي السبانخ على فيتامين (أ) الهام للجلد والنظر وفيتامين (جـ) الذي يقي ويعالج نزلات البرد، ولاحتواء السبانخ على الزنك فإنها تقوي الشعر وتزيد من لمعانه ومكانته وتمنع عنه الالتهابات البكترية والفطرية وتعالج قشر الشعر، والزنك يقي من فقد السمع ويعالج طنين الأذن، كما أنه مفيد لحركة الحيوانات المنوية، ويؤدي إلى قوتها وكفاءتها لذا يستخدم في حل مشاكل العقم كما يستخدم في حالات الإرهاق المزمن، ولكسب الحيوية، تطهى أوراق السبانخ بالغلي أو البخار أو يصنع منها حساء أو تقطع الأوراق الخضراء لعمل سلطة طازجة.

## السمسم (Sesame)

**الاسم العلمي:** Sesamum indicum:

يخفف مغلي السمسم ألم الأسنان واللثة ويمنع التهابها كما تعد بذور السمسم علاجا جينيا لعلاج تساقط الشعر ومشاكل الصلع، كما أنها تعالج طنين الأذن وزغللة العين ودوار الحركة والدوخة، وتستخدم زيت السمسم موضعيًا في علاج آلام عرق النسا واللمباجو، كما يحتوي على الفيتوستيرول وهي مركبات تقوم بطرد

الكوليسترول من الدم فتعمل على خفض نسبة الكوليسترول، كما أنه يزيد من تدفق الدم لدى المرضعات، تستخدم بذور السمسم في استخراج زيتها أو طحنها إلى المعجنات أو إضافتها للمخبوزات.

## السنفيتون (Confrey)

**الاسم العلمي:** Symphytum officinale:

يعمل على علاج التهابات المهبل خاصة المرتبطة بالعدوى الناتجة عن جفاف المهبل في سن اليأس، كما أن هذا العشب غني بمادة الألنتون (Allantoin) وهي مركب كيميائي يساعد على التئام الجروح لخصائصه المضادة للالتهابات، ويستخدم موضعيًا في علاج البواسير، وتعمل منه عجينة بوضع زيت نباتي (يفضل زيت الزيتون) إلى الأوراق المطحونة، ثم توضع مكان البواسير، السنفيتون أيضًا محفز ومنشط لجهاز المناعة؛ ولذا يعالج العدوى وخاصة عدوى الخراريج التي تنتج فيالجلد، ويشارك حمضه التانيك القابض الموجود به في علاج الجروح، ويحتوي السنفيتون على قاعدة قلوية تسمى أشباه البيروليزيدينية PAS اختصارا Pyrrolizidin Alkaloid تستخدم ضد القرح، وتستخدم أيضًا ضد قشر الراس والسنفيتون كان يستخدم قديما لمشاكل الجلد، حيث يعالج الكدمات وكذلك الالتواءات ويقلل الألم والتورم والالتهاب الجلدي.

ملحوظة تحذيرية: لا يستخدم السنفيتون إلا موضعيًا كغسول أو مرهم أو لبخة؛ لأن تناوله بالفم يسبب أضرارا بالغة بالكبد.

# حرف الشين

## الشاي (Tea)

**الاسم العلمي:** Camellia Sinensis:

الاسم من أكثر المواد القابضة لاحتوائه على مادة التانيك (Tannic) ولذلك فهو يعالج الإسهال.

كما أن به مواد مضادة للبكتريا، فيطرد البكتريـا المسئولة عـن تسـوس الأسـنان والتهاب اللثة ويعالج الربو والتهاب الشعب الهوائيـة والشـاي مطهـر واسـع المجـال ومضاد حيوي طبيعـي مضـاد للفيروسـات والبكتريـا ويحتـوي الشـاي علـى مركـب الثيوفيللين (Theophylline) الـذي يعمـل علـى تحريـك المخـاط في الجهـاز التنفسـي، ويعمل كطارد للبلغم ويعالج الربو يحتوي الشاي على الكافيين المنبه الذي لـه بعـض الفوائد كمضاد للاكتئاب كما يحتـوي علـى الفلوريـد المضـاد للتسـوس وقـرح الفـم واللثة.

ويحتـوي أيضًـا علـى الثيـوبروبين (Theobromin) وهـو مـن عائلـة الزانثينـات (Xamthines) التي تساعد في توسيع الشعب الهوائية فيعالج السعال والكحة وأعراض وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى والشاي البارد يوضع على الجلد لتلطيف سفعات الشمس والحروق التي تسببها أشعة الشمس الساخنة فهو يقي من تلف الجلد باحتوائه على الكاتكينات (Catechins) التي تقي الجلد من الإشعاع كما أن الشـاي غـني بمـادة البولي فينول (PELYPHENALE) التي تحافظ على الجلد وتقيه من السـرطان والشـاي نشاط مضاد لمرض السكر، حيث إنه يعمل على احتفاظ الدم لمستويات السـكر في الحدود الطبيعية، والشاي كمادة قابضة مفيدة في أمراض الكبد فهو يقوي الكبد ويمنع تشمعه ويقيه من الالتهاب والتليف والمشاكل الأخرى حيث يزيد من كفاءته.

تغلى أوراق الشاي الجافة.بوضع ملعقة على كوب من الماء المغلي ويحلى (يفضل بالعسل أو العرق سوس أو سكر النبات).

## الشبت (*Dill*)

**الاسم العلمي:** Anethum graveolens:

يحتوي الشبت على مركب الإيبول (*Apiole*) وهو محفـز لتـدفق الحـيض فيعـالج حالات انقطاع الطمث، ويمنع تقلصات الرحم، كما يستخدم في حالات حرقة الفؤاد الناتجة عن زيادة الحمض في المعدة أو الارتجاع المرئي، ويلطف الشبت الجهاز الهضمي

بصفة عامة، ويحتوي الشبت الأخضر على مادة الكورفيل في صـورتها المكثفـة، وهـو بذلك يمنع رائحة البخر من الفم، ويسبب الانتعاش.

تستخدم بـذوره في عمـل مشـروب عشـبي، ويمكـن غلـي الأوراق الخضـراء أو تقطيعها وإضافتها إلى السلطة.

ملحوظة تحذيرية: تجنب استخدامه لدى الحوامل بأنه يسـبب مشـاكل أثنـاء فـترة الحمل.

## شجرة الحمى (Eucalyptus)

**الاسم العلمي:** Eucalyptus globules:

هـذا العشـب لـه رائحـة قويـة ونفـاذة، ولـذلك يسـتخدم في حـالات الإغمـاء باستخدام زيته، تحتوي شجرة الحمـى علـى مركـب السـينيول (Cineole) وهـو منبـه فعال، يمكن وضع عدة نقاط من زيت شجرة الحمى على الحمام لعلاج أعراض البرد والأنفلونزا، كما يمكن صنع غسول من أوراقها الجافة لعلاج التهاب الجيوب الأنفية، وفي التهاب الزور تعالج الاحتقان عن طريق التأثير المبرد على النسيج الملتهب، وأيضا لوجود التانينات القابضة فيها وتعالج التهاب الشعب الهوائيـة عـن طريـق استنشـاق بخارها فبخارها مطهر وملطف وطارد للـبلغم ومزيـل للاحتقـان للعشـب خصـائص مضادة للالتهابات ومسكنة للألم وقاتلة للفيروسات وباحتوائها على مادة الإكـالبتول Eucalyprol تعمل على علاج رائحة الفـم السـيئة تسـتخدم أوراقهـا الجافـة في عمـل مشروب عشبي ويستخدم الزيت موضعيا فقط.

## الشمار (Fennel)

**الاسم العلمي:** Foemiculm vulgare:

الشمار يزيد من الرغبة الجنسـية عنـد الـذكر والأنثـى، يسـتخدم لعـلاج الـبرود الجنسي عند السيدات وقلة الرغبة لديهن، كما أنه يعمل على زيادة إنتاج الأستروجين

فيعمل كنشط جنسي واستخدم منذ قديم الأزل في زيادة إفراز وتكوين وإدرار اللبن عند الأمهات المرضعات. ويستخدم كمكمل عشبي لتكبير الثدي وكمحفز للرضاعة ومنشط لها، ويعمل كملطف ومهدئ للجهاز الهضمي لعلاج الحموضة والمغص والتقلصات وباحتوائه على الكريوسول (Creosol) والألفا بينين (α -Pinene) يساعد على إذابة البلغم وتخفيف إفراز الشعب الهوائية فيخفف من الربو ويعالج التهاب الشعب الهوائية.

ملحوظة تحذيرية: زيت الشمال حتى في كمياته القليلة يعمل على الإجهاض يحذر استخدامه مع الحوامل.

## الشوفان (*Oat*)

**الاسم العلمي:** Avena satival:

يعالج الشوفان الجرب ويقوم بطرد الحشرات عن الجسم ويمنع لدغها، كما أنه علاج عشبي معروف للحكة والهرش الجلدي، ويستخدم الكريم الناتج عنه في علاج الصدفية، يعالج الشوفان بعض مشاكل العقم المتعلقة بخصوبة الرجل؛ لأنه به محفزات النشاط التناسلي الذكري ويسبب الاهتياج والابتهاج الجنسي، كما أنه يساعد على الانتصاب، ويطيل فترة الجماع عند شرب لحائه بإضافة خمس ملاعق من اللحاء الجاف على كوب ماء مغلي، كما أن البراعم الخضراء للشوفان غنية بالسليكا، وتعمل كمدر للبول، وتخفض نسبة حمض البوليك في الدم مما يعالج النقرس والتهابات المفاصل.

# حرف الصاد

## الصبار (*Aloe*)

**الاسم العلمي:** Aloe veva:

يستخدم الصبار ظاهريا لعلاج التسلخات الجلدية والحروق البسيطة وحروق

الشمس والجروح القطعية والطفح الجلدي وقرح الفم وقرحة البرد وعـلاج اللبلاب السام والبلوط السـام والسـماق السـام والسـحجات الجلديـة والقـروش والخـراريج والجروح وعضة الثلج وجفاف المهبل، كما يمنع تكـوين النـدوب ويقلـل مـن مخـاطر حدوث العدوى الجلدية، وعن طريق الجوف يستخدم لعلاج الإمساك والتهاب المعدة وقرحـة المعـدة، يحتـوي الصـبار علـى مـادة كيميائيـة تسـمى أنثراكنيونـات (Anthraquinanes) وهي ملين قوي، كما أن به مـواد قابضـة تعـالج البواسـير، كمـا يستعمل هلام الصبار (جل) في علاج الأوديما والدوالي ويحتوي الصبار علـى إنـزيم البراديكنيـز (Bradykininase) الـذي يخفـف الألم، كمـا يحتـوي علـى مـادة لبنـات الماغنسيوم المضادة للهستامين فيعالج الحكة والهـرش والإرتكاريـا، ويزيـل التجاعيـد وكرمشة الجلد ويحتوي بالصبار على مركب إسيمانان (Acemannan) وهـو مـادة تنبـه جهاز المناعة وهي مفيدة في علاج الإيدز، ويتوفر الصبار في صـورة مسـحوق وهـلام وعشب طازج.

**ملحوظة تحذيرية:** قد يسبب تقلصات معوية أو تفاعل حساسية الصبار ملين قلوي قد يسبب الإسهال.

## صريمة الجدي (*Haney suckle*)

**الاسم العلمي:** Lanicera japonica:

تستخدم هذه العشبة في علاج الالتهاب الشعب الرئوي والربـو وأعـراض البرد، كما أنها تحتـوي علـى عـدد مـن مضـادات الفيروسـات والبكتريـا لـذا تستخدم في علاج احتقان الزور والتهاب اللـوز، ولتأثيرهـا المباشـر في الجهـاز التنفسي تستخدم في علاج السل (الدرن)، ولقدرتها الكبيرة على الفيروسـات تستخدم في علاج العدوى الفيروسية أو الأمـراض الـتي تسـببها الفيروسـات، تتوفر صريمة الجدي في صورة أعشاب جافة يصنع منها مشروب عشبي، ولكـن تحلى بالعسل والليمون لطعمها المر.

## الصفصاف (*Willow*):

**الاسم العلمي:** Salix:

الصفصاف غني جدا بمادة الساليسلات (Salicylates) المادة الكيميائية الفعالة في الأسبرين، ولكن صورة الساليسلات في الصفصاف هي الميثيل ساليسلات (Methye-Salicylate) وهي غير مسببة للقرحة كما في أدوية (NSAIDs) مثل الأسبرين، يعالج المشروب العشبي للحاء الصفصاف الآلام أيا كان مصدرها آلام الظهر والعظام أو المفاصل والتيبس وآلام الأسنان والصداع وآلام الالتهابات، ومن خصائص مادة الساليسيلات أنها مضادة للالتهاب خافضة للحرارة ومسكنة للآلام، كما أنها تقي من أمراض الذاكرة كضعف الذاكرة والفقدان المؤقت لها ومرض الزهايمر والأمراض التي تتسبب بفعل تجلد الدم عامة، كما أن اللبخة المكونة من اللحاء الطازج تعمل على علاج الصدفية والثآليل (السنط) وعلاج قشور الجلد، وجفاف مناطق الركبة والكوعين، وتساعد لمحتواها من الساليسين على الوقاية من الأزمات القلبية إذ تمنع تكون الجلطات الدموية فيمنع أيضًا السكتات الدماغية، ويعالج أيضًا الصداع وعرق النسا واللمباجو، ويستخدم في فترات الألم فيما بعد الجراحة وفي مسمار القدم وفي علاج النقرس والكالو والأورام العظمية.

ملحوظة تحذيرية: استخدام الصفصاف غير المنضبط غير مسبب في عمل سيولة بالدم وبعض الأمراض النزفية.

# حرف الطاء

## طرخشقون (*Dandelion*)

**الاسم العلمي:** Taraxacum officinale:

الطرخشقون عشب فعال ضد أمراض الجهاز التنفسي، مثل التهاب الحلق والالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية، كما يفيد في حالات التهابات الجيوب

الأنفيـة والأغشـية المخاطيـة المبطنـة للأنـف وفي حـالات التهـاب الـزور والحنجـرة واللوزتين وأعراض البرود والأنفلونزا، وتعد أزهـاره مـن أفضـل مصـادر الليسـيثين (Lecithin) والكولين (Cholive) وهما يعملان على زيادة مستويات الإسـيتيل كـولين (Acatyle chaline) داخل المخ مما يعالج أمراض الذاكرة والزهايمر، ويقي مـن الشـلل الرعاش، ويدعم وظائف المخ المختلفة والطرخشقون مدر للبول، ويستعمل للتخلص من الماء الزائد وعلاج حالات الأوديما، كما تستخدم عصارة أوراق في علاج الثآليـل (السنط) وإزالتها، وباحتوائه على مواد مثـل الإيدسماللويـدات (Eudesmanolides) والجرماكرنالويدات (Germacranolides) يعالج حالات عدوى المثانة، ولاحتوائه على البوتاسيوم يدخل في كثير من المكملات الغذائيـة كعـلاج الأمـراض الـتي تحتـاج إلى البوتاسيوم مثل ارتفاع ضغط الدم كمـا تعمـل مـن جـذوره لبخـات تعـالج التهـاب الثدي.

## الطماطم (*Tomato*)

**الاسم العلمي:** Lycopersicon Lycopersilum:

الطماطم غنية بمادة (GABA) حمض جاما- أمينو- البيوتريك وهو المركب الفعال في علاج ارتفاع ضغط الدم، كما أن بها بعض المواد المهدئة التي تعالج الأرق والقلـق وتستخدم في الوقاية من أزمات الربو وتقلص الشعب الهوائية وعدوى الجهاز التنفسي واحتقـان الأنـف وغيرهـا مـن أمـراض الحساسـية لاحتوائهـا علـى فيتـامين (جـ) والفلافونويرات المثبطة للهستامين (Antihistaminic).

# حرف العين

## عرق السوس (*Licorice*)

**الاسم العلمي:** Glycyrrhiza glabra:

يحتوي عرق السوس على عدة مركبات كيميائيـة أشـهرها مركـب الجليسـريزين

.(Glycrrhizin)

يعتبر عرق السوس مضاداً للاكتئاب حيث يثبط المونو آمين أو كسيدير (MAO) وهي المركبات ذات التأثير القوي على الاكتئاب.

كما يعالج عرق السوس بنطاق واسع أمراض الجهاز التنفسي كاحتقان الزور واللوزتين والتهابات الحلق والحنجرة والالتهاب الشعبي والربو والالتهاب الرئوي، وأعراض البرد والأنفلونزا ويعالج انتفاخ فصوص الرئة (الأمفزيما) ويعالج التهابات الكيس المفصلي والتهاب الأوتار والأربطة والغشاء المحيط بالعظام؛ لأنه يحتوي على الماغنسيوم المفيد للعظام والأسنان فهو أيضًا يستخدم لالتهابات اللثة والأسنان، ويعالج التسوس، به مادة حلوة المذاق، ولكنها لا تسبب تسوسًا أو تجويفات بالأسنان ولا رائحة كريهة بالفم ومادة الجليسيريزين هذه مادة مثبطة لنمو الفيروسات، وتستخدم في علاج الالتهاب الكبدي ومرض الإيدز كما يعالج حالات السل (الدرن)، ويساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين، ويساعد على الانتعاش ويستخدم في علاج حالات تضخم البروستاتا إذ يحتوي على مواد تمنع تحول هرمون التستوستيرون إلى دايهيدروتستوستيرون (DHT)، ويعالج أعراض الحموضة والقرحة وحرقة الفؤاد والارتجاع المرئي، ويقلل من مستوى الأستروجين عند زيادته؛ لذا يستخدم في حالات الإرضاع، كما أنه يزيد من مستواه عند انخفاض فيستخدم في حالات سن اليأس (هذا الأثرين المتضادين على الأستروجين؛ لأنه يعمل بنظام التغذية المرتجعة)، ويستعمل في علاج القرح الموجودة بالفم أو القرح الجلدية، كما يعالج بعض الأمراض الجلدية الأخرى إذ استخدم موضعيا حيث يعالج الصدفية والثآليل (السنط)، ويحتوي على مركب يؤثر على التستوستيرون المهدرج (DHT) فيستخدم لحالات الصلع المتسبب فيها تغير الأندرويجنات (Androgens)، ويمكن استخدام عرق السوس أيضًا في علاج العدوى الفطرية كالقدم الرياضي والكنديدا والتينيا وعلاج قشر الرأس والالتهاب الدهني لفروة الرأس، والقوباء المنطقية، كما يعالج النقرس وهو منشط للغدد الكظرية ويعمل كمنشط جنسي ويؤدي إلى إفراز

الكورتيزون الطبيعي مما يعالج الالتهابات المختلفة، تستخدم جذوره في عمل شرائه حلو المذاق كما تستحلب الجذور الطازجة بالفم أو يعمل من لبخة بضرب الجذور الطازجة بالخلاط واستعمال الناتج.

**ملحوظة تحذيرية:** الاستعمال المفرط يؤدي إلى احتباس الصوديوم والبوتاسيوم مع الدم مما يعمل على رفع الضغط كما أنه يسبب الإحساس بالإجهاد والكسل.

## عرق حلاوة (*Soap wort*)

**الاسم العلمي:** Saponaria officinalis:

يحتوي عرق الحلاوة على السابونينات (Saponines) وهي مواد لها خواص مسكنة للألم ومضادة للالتهاب، وهي لذلك تستعمل في علاج التهابات الزور والحلق والحنجرة، كما أن لها خواص طاردة للبلغم تستخدم في علاج المشاكل التنفسية كالسعال والربو والتهاب الشعب الهوائية، يحتوي عرق الحلاوة أيضًا على مادة صابونية فتستخدم عصارته في غسل إصابات الجلد السامة كالبلوط واللبلاب والسمان السام تستخدم أوراق عرق الحلاوة في عمل مشروب عشبي يوضع ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يوميًا.

## عشب البحر (*Kelp*)

**الاسم العلمي:** Fucus resiwlosis:

عشب البحر مرتفع المحتوى من اليود وهو المعدن الذي يحتاجه الجسم لكي يقوم بتكوين هو معدن الغدة الدرقية، فيستخدم في علاج قصور الغدة الدرقية (وهرمون الغدة الدرقية هو الذي يقوم بتنظيم عملية التحول الغذائي الحيوية في كل خلية من خلايا الجسم)، كما أنه يقوم بعلاج مرض جرافز (زيادة إفراز الغدة الدرقية)؛ ولذلك لمحتواه الكبير من اليود فيقلل من أعراض، حيث تنتج الغدة الدرقية كميات كبيرة من الهرمون دون الاستفادة من عنصر اليود.

يستخدم العشب مسلوقًا أو يطحن ويرش على الوجبات كنوع من التوابل.

## عشب الندى (Sun dew)

**الاسم العلمي:** Drosera:

تحتوي عشب الندى على مركب (كربوكس- أركس- نابثوكينون) وهو مركب مهدئ ومسكن للسعال، ويعالج جفاف الحلق المرتبط بالسعال الجاف، كما يحتوي على مركب مشابه للكوداين يعمل على تهدئة تقلص العضلات اللاإرادية في الجهاز التنفس والذي يؤدي تقلصها إلى السعال، يعالج أيضًا حالات التهاب الحنجرة والحلق والنزلات الشعبية، ويعالج بصورة ناجحة الربو الشعبي المرتبط بزيادة تقلصات عضلات التنفس كما يحتوي عشب الندى على مركب بلومباجين (Plumbagin) وهو مضاد حيوي يمنع نمو البكتريا الذي تعيش في الأغشية المخاطبة للجهاز التنفسي، وتؤدي إلى الالتهابات كما يعالج الالتهاب الرئوي والسعال الديكي ومن مواد طاردة للبلغم وملطفة للشعب الهوائية ومن ناحية أخرى يستخدم موضعيا لعلاج تورمان القدم والكالو والثآليل بوضع العشب الطازج أما شربه فيصنع بوضع ملعقة من العشب الجاف على كوب من الماء الساخن وشربه ثلاث مرات يوميًا.

## عشبة القديس يوحنا (St.John`s wort)

**الاسم العلمي:** Hypericum perforatum:

عشبة مزهرة، ذات زهور صفراء تتحول إلى اللون الأحمر عند قطعها وهي عشبة لها تاريخ فولكلوري في أوروبا لعلاج الاكتئاب تحتوي على مركبات الهيريسنين (Hypericin) تؤدي إلى تحسن ملحوظ في علاج حالات القلق والأرق والشعور باليأس وانعدام الأمل وهو يقوم بنفس الدور الذي يقوم به مضاد الاكتئاب (إيلافيل) (Elvil) والتفرانيل (Tofranil) ويعالج اضطرابات النوم وترجع بعض الدراسات فائدة هذا العشب في وجود ومثبطات المونو أمين أوكسيديز (MAO) كما أن مستخلصات العشب تحتوي على الهيبريسين الكاذب أو شبيه الهيبريسين وهي مادة مضادة لعمل فيروس الإيدز وتقلل من عدم تكاثره والحد من انتشاره وتأثيره كما يستخدم في

الأمراض الجلدية في تلطيف الجلد وترطيبه ويخلص آلام قرض أو قرص الحشرات وفي علاج الجرب وفي علاج الحرق كعلاج سطحي مضاد للالتهاب والعدوى التي قد تلحق بالجلد وكذلك الكدمات والإصابات ويعالج أيضًا الحلأ التناسلي والقرح الباردة.

ويعالج الشلل الرعاش باحتوائه على (MAOI) وكذلك يعالج أمراض الشيخوخة بتحسين أداء الدورة الدموية المخية ويحد من السكتات الدماغية وأمراض الجلطة ونوبات القلب والوقاية من أمراض الكبد ويعالج أيضًا قصور الغدة الذرقية.

يوجد العشب في صورة مسحوق وجذور وزيوت وزهور مجففة ومستحلبات.

**ملحوظة تحذيرية:** يسبب حساسية للجلد في ضوء الشمس.

قد يسبب بعض الحساسية تشبه حمى القش.

لا يستخدم للحوامل ولا الأطفال تحت الخامسة.

## العصفر (*Safflower*)

**الاسم العلمي:** Carthamus Tinctorius:

يقلل زيت العصفر اللوكيسترول في الدم، كما أنه يعد موسعا للشرايين، فيستخدم في علاج ضغط الدم، والأمراض المرتبطة بضيق الشرايين كمضاعفات التصلب، كما أنه يستخدم مع مرضى القلب وهو يوسع شرايين فروة الرأس أيضًا فيعمل على وصول التغذية إلى بصيلات الشعر يدلك الشعر بزيت العصفر أو تطحن بعض بذوره ويضاف المسحوق إلى الشامبو أو الصابون السائل.

## عصا الراعي (*Knotgrass*)

**الاسم العلمي:** Polygomum aviculare:

يعالج عشب عصا الراعي التهابات الحلق والزور والحنجرة، ويخفف من احتقان

الأغشية المخاطية، يصنع المشروب العشبي من ملعقتين من الشاي إلى كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يوميًا.

كما يستخدم في علاج المشاكل التنفسية كالسعال والالتهاب الشعبي والربو ولهذا العشب تأثير قابض مما يجعله يعالج نزلات البرد والأنفلونزا.

## عطر النعناع (Oregano)

**الاسم العلمي:** Origanum vulgane:

واحد من مجموعة النعناع يحتوي على وفرة من العناصر المضادة للتقيح يستخدم لعلاج الجيوب الأنفية، وكطارد للبلغم.

كما يحتوي على مضادات الأكسدة؛ وبذلك يمنع تلف الخلايا بأثر الشوارد الحرة مما يستخدم في علاج أمراض الشيخوخة والتهابات المفاصل وخشونة الفقرات والروماتيزم، ونتيجة لوجود حمض الروزماريزيك (Rosmarinic) يجعل لهذا العشب خصائص مقاومة للبكتريا والالتهابات والفيروسات؛ لذا يستخدم في علاج الإيدز والأمراض الفيروسية الأخرى مثل الالتهاب الكبدي، ونظرا لمعادلته لذرات الأكسجين ذات النشاط العالي فإنه يستخدم في علاج المياه الزرقاء، تضاف ملعقة من العشب الجاف المسحوق إلى كوب من الماء المغلي.

## عنب الأحراج (Bilberry)

**الأسم العلمي:** Vaccinium myrtillus:

به وفرة من البكتين (Pectin) والتانين (Tannin) ولذا يستخدم في علاج الإسهال كما يستخدم في زيادة حدة الإبصار حيث يحتوي على الأنثوسيانيرات (Anthocyanidins) وهي مضاد قوي للأكسدة ومراخية للعضلات تستخدم في المغص وتقلصات الطمث، كما يحتوي على البيتا كاروتين (Betacarotene) وهي مادة مضادة للتأكسد، وتؤدي إلى تحسين الإبصار الليلي، وعلاج المياه الزرقاء والبيضاء كل

مضادات التأكسد سابقة الذكر تؤدي إلى تقوية الشعيرات الدموية في العين مما يغـذي الشبكية ويقي من تآكل ماقولة العين، كما تؤدي إلى استثارة تكوين شـعيرات دمويـة جديدة وتقوية جذر الشعيرات الدموية وتحسين صحة الجهاز الدوري، كما أنها أيضًـا تحسن الصحة العامة للجسم بخفض مستوى الكوليسترول والضغط.

ولعنب الأحـراج خـواص موسعة للأوعيـة الدمويـة تعمـل علـى منـع تكـون الجلطات وحماية القلب من الأزمات والنوبات القلبية وتقوية الدورة الدموية التاجيـة التي تغذي القلب وتقوي الدورة الدموية السباتية التي تغذي المخ مما يقي من السـكتة الدماغية ويستخدم عنب الأحراج في علاج القرحة المعدية عـن طريـق حمايـة بطانـة المعدة من الأنزيمات الهاضمة، يمكن أكل الفاكهة أو عمل كوب من عصيرها يشـرب يوميًا.

## عنب الدب (Bearbery)

**الاسم العلمي:** Arctostaphylos uva:

يحتوي على العشب في علاج التهابات وعدوى المثانة البوليـة، كمـا يسـتخدم في الوقاية من الفشل الكلوي، وتسكين آلام الجوالب وتقلصاتها تستخدم الأوراق الجافة في صنع مشروب ساخن تضاف ملعقة مـن مسـحوق الأوراق الجافـة إلى كـوب مـاء مغلي، ويشرب منه ثلاث مرات فهو مدر للبول مطهر للكلى والحوالب والمثانة وقناة مجرى البول.

## عنب الذئب (Wolf berry)

**الاسم العلمي:** Lycium Chinese:

يستخدم في علاج العجز الجنسي ومشاكل الانتصاب والعقـم يقـوم برفـع نسـبة هرمون التستوستيرون بالدم وهو هرمون الذكورة الذي يزيد من القدرة الجنسية، كما أن له تأثيرات مضادة للشيخوخة، ويحمي كبار السن من العديد مـن الأمـراض الـتي

تنشأ عن تناقص هرمون الذكورة؛ ولأنه غني بالكاروتينويدات فإنه يستعمل في عـلاج التهابات المفاصل وتآكل الغضاريف وتآكل ماقولة العين.

## العود الذهبي (*Golden rod*)

**الاسم العلمي: Solidage vigaunea:**

يحتوي العود الذهبي على مركـب الليوكاربوسـاير (**Leiocarposide**) وهـي مـدر للبول بفعالية كبيرة مما يساعد الجسم على إدرار الماء الزائد؛ لذا يعالج مشاكل الكلـى المزمنة ويقوم بالوقاية والعلاج لحصى الكلى والمرارة من العدوى البكتريـة والفطريـة (خاصة فطر الكانديدا) وبه مادة فعالة جدا مضادة للفطريات الخميرية هي السابونات الأستيرية، يستخدم في التهاب الكلى والمثانة، وعدوى المسالك البولية.

## حرف الغين

## الغار (*Bay*)

**الاسم العلمي: Laurus nobilis:**

يحتوي زيت الغار العطري على مادة عطرية كيميائيـة هـي السـينيول (**Cineole**) وهي مادة فعالة ضد بكتريا الأسنان تقاوم تسوس الأسنان وتعالج الالتهابات الناشئة فيها (التهابات اللثة والفم)، يستخدم الغار بكفاءة عالية جدا في علاج الصداع خاصة الصـــداع النصـــفي (Migrain)، حيـــث يحتـــوي علـــى مركبـــات البائنوليـــدات (Panthenoloides)، وهي المواد تمنع إخراج السيروتومنين (Serotanin) وهو [هرمون خاص بالنوم وتسكين الألم) تمنع إخراجه من الصفائح الدموية إلى النواقـل العصـبية، كما أن أوراق نبات الغار تساعد الجسم على الاستفادة مـن الأنسـولين بشـكل أكثـر فعالية، حيث يخفض مستويات السكر ويحافظ علـى هـذا الانخفـاض في الـدم، تغلـى أوراق الغار، ويشرب المشروب العشبي الناتج من ملعقة من الأوراق على كوب مـاء ثلاث مرات يوميًا.

## الغافث (Agrimony)

**الاسم العلمي:** Agrmonia eupatoria:

يحتوي على نسبة عالية من التانين (Tannin)؛ ولذلك له تأثير قابض يستخدم في علاج الإسهال والدوسنتاريا والتعنية، كما أنه مطهر للأمعاء من الطفيليات والديدان، وفي الجهاز التنفسي يعمل كملطف للأغشية المخاطية الملتهبة في الحلق والشعب الهوائية، كما يستخدم كمطهر للفم، يستخدم الغار كغرغرة وكغسول للفم، كما يستخدم مشروبه (ملعقتين من مسحوق العشب الجاف على كوب ماء مغلي) ثلاث مرات يوميًا.

## الغبيراء (Slippery elm)

**الاسم العلمي:** Ulmus rubra:

لمحتواها العالي من الألياف تعالج الغبيراء أمراضا كثيرة ناشئة عن قلة الألياف مثل التهاب الردب حيث يحتوي لحاء الغبيراء إلى مستوى عالي من الألياف المفيدة، كما يحتوي على وفرة من الملينات الطبيعية اللطيفة التي تلطف الجهاز الهضمي، وتحافظ على مرور الطعام خلاله بمعدلات طبيعية وبصورة مريحة، كما يلطف أيضًا قنوات الجهاز التنفسي حيث يحتوي لحاؤها على مادة مخاطية تسمى الميوسيلاج (Mucilage) وهي مادة مهدئة للسعال ملطفة لالتهاب الحلق، كما يحتوي أيضًا على البروسيانيدينات الأوليجوميرية (OPCs) وهي مادة لها تأثير مضاد للميكروبات ومضاد للحساسية، وهي مسكنة للأعراض المؤلمة في الزور والجهاز التنفسي والهضمي.

## الغلطيرة (Winter green)

**الاسم العلمي:** Gaultheria procumbens:

الغلطيرة المسطحة لها خواص ملطفة ومهدئة، فهي تحتوي على الميثيل ساليسلات

(Mewthyl-salicylate) وهي التركيبة العشبية للأسبرين، تساعد على تخفيف آلام الحلق والتهابات الفم واللثة والأسنان، تستخدم كغسول بالفم أو غرغرة تلطف بسرعة أنسجة الحلق الملتهبة وتخفف من الآلام، كما تعالج آلام الجهاز العضلي الحركي وآلام العظام مثل التهاب المفاصل والروماتيزم؛ ونظرا لأن امتصاص الغلطيرة عن طريق الجلد أسرع وأكثر فعالية من امتصاصها عبر المعدة، فهي تستخدم لعلاج عرق النسا، ويستخدم زيت الغلطيرة في إزالة الكالو ومسمار القدم والنتوءات الجلدية والثآليل.

**ملحوظة:** زيتها عطري يشبه رائحة النعناع فقد تجذب الأطفال، ولكنها سامة الجرعة القليلة منها قد تؤدي للوفاة.

* * *

## حرف الفاء

### الفجل (*Radish*)

**الاسم العلمي** (Raphanus sativus):

من المصادر الجيدة لحمض الفوليك (Folic acid) فيستخدم في الأمراض التي تحتاجه كناقل عصب مثل الاكتئاب، ويعالج الفجل أيضًا الأنيميا أيا كان نوعها وبه حمض الفوليك يدخل في تكوين كرات الدم الحمراء، وتستخدم بذوره في خفض ضغط الدم، وخفض مستويات السكر بالدم، كما أنه قد استخدم في القدم كمثير جنسي، والمركب الكيميائي الموجود بأوراقه وجذوره وبذوره (الرافانين) يعمل على الحفاظ على مستوى توازن هرمون الغدة الدرقية، فعندما يتواجد هذا المركب في الدم فإن الغدة تصبح أقل احتمالا للإفراز الزائد أو الناقص للهرمون فهو يعالج قصور الغدة الدرقية أو زيادة إفرازها (مرض جوافز).

## الفجل الحار (*Horseradish*)

**الاسم العلمي:** Armoracia rusticana:

يسمى أيضًا الفجل الساخن أو الفجل الأحمر، يستخدم في علاج التهابات الجيوب الأنفية وأمراض الشرى والارتكاريا والحساسية.

## الفراسيون (*Horehound*)

**الاسم العلمي:** Marrubium valgare:

يستخدم في علاج السعال ومشاكل الجهاز التنفسي الأخرى كالسعال والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الحنجرة والالتهاب الرئوي ونزلات البرد والكحة، كما يحتوي على المورين وحمض الموريبك وهما مركبان طاردان للبلغم، وله أثر تنظيمي لإيقاع القلب، ومنع تسارع نبضاته يستخدم كمشروب عشبي (ملعقة معلى كوب ماء مغلي ويشرب صباحًا ومساءً.

## الفراولة (*Strawberry*)

**الاسم العلمي:** Fragaria:

تستخدم أوراق الفراولة في علاج المغص وتقلصات الدورة الشهرية ومتلازمة ما قبل الحيض، كما تحتوي ثمار الفراولة على كمية وافرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية وهي مفيدة في علاج أمراض الجهاز الهضمي، وتحتوي على حمض الإلاجيك (Ellagic Acid) وهو مانع قوي للسرطان كما تستخدم في علاج الاكتئاب والتوتر والقلق، وباحتوائها على البورون (Boron) تزيد من مستوى الأستروجين بالدم إلى الضعف؛ وبالتالي تعالج أمراض سن اليأس لدى السيدات.

## الفرسيتيا (*Forsythia*)

**الاسم العلمي:** Forsythia Suspensa.:

تقوم كمضاد حيوي لالتهابات الأذن، كما تعالج آلام الأذن الأخرى الناتجة عن نزلات البرد والرشح؛ ولأنها فعالة ضد عدد كبير من البكتريا تستخدم في علاج الأمراض المزمنة بالعدوى كمرض السل والعدوى الفيروسية الشرسة، مثل الأنفلونزا المزمنة، ملعقة من المسحوق الجاف على كوب ماء مغلي قبل النوم تؤدي إلى الراحة والشفاء.

## الفلفل الأحمر (*Red pepper*)

**الاسم العلمي:** Capsicum:

يحتوي الفلفل الأحمر على مادة كيميائية مسكنة للآلام بشكل كبير هي مادة الكابسايسين (Capsaicin) تستخدم في علاج مختلف الآلام مثل آلام الأسنان وآلام العظام والتهاب المفاصل، كما يستخدم الفلفل في علاج أمراض الرئة لاحتوائه على بعض مضادات الأكسدة، وفي نفس الوقت هو طارد للبلغم دون أن يجهد الرئة، ويعالج الخلأ التناسلي كما أنه مصدر للساليسلات الطبيعية (المركب الكيميائي في الأسبرين) فيعالج الحمى ويعمل على علاج الصداع وعسر الهضم ويعالج القوباء النقطية ويستخدم في الوقاية من السرطان، يصنع من الفلفل شراب عشبي (الشطة) أو يؤكل من الثمار الطازجة.

## فلفل كاوه (*Kava Kava*)

**الاسم العلمي:** Piper methysticum:

يحتوي على الدايهيدروكافين (Dihydrokavain) وعلى الدايهيدروميثيسين (Dihydromethystine) وهما مادتين تعملان كمسكنات للألم ويستخدم كمنوم ومهدئ ومضاد للاكتئاب.

## فول الصويا (Soya bean)

**الاسم العلمي: Glyene max:**

يستخدم فول الصويا في علاج الثآليل (السنط) كما يعالج داء البطان الرحمي والأمراض المرتبطة بالأستروجين، مثل سرطان الثدي حيث يحتوي على الجينيشتين (Genistein) والدايديزين (Daidzein) وهما مادتان تمنعان الجسم من التعامل مع الأستروجين الضار باحتلال مستقبلات مما يثبط من فعله، ويحتوي فوق الصويا على البيوتين (Biotin) وهي مادة مغذية للشعر، وتعالج قشر الشعر.

## الفول المحملي (Velvet bean)

**الاسم العلمي:**

يحتوي الفول المحلي على كميات كبيرة من إل-دوبا L`dopa وهي المادة التي تستخدم في علاج الشلل الرعاش، كما أن بذوره تستخدم في علاج مشاكل الانتصاب، ويستخدم كمثير جنسي وكمنشط لزيادة الرغبة والأداء الجنسي.

# حرف القاف

## القراص الشائك (Stinging nettle)

**الاسم العلمي: Urtica dioica:**

يستخدم القراص الشائك (جذور وسيقان وأوراق وأزهار) في علاج مشاكل الجهاز التنفسي مثل التهابات الزور والحلق والحنجرة وعلاج النزلات الشعبية والربو والحساسية والتهاب اللثة والفم والأسنان، ويستخدم بنجاح في علاج الالتهاب المفصلي والتهاب الأوتار، كما يستخدم لأمراض الشيخوخة، حيث يدعم الذاكرة، ويلطف المزاج، ويعالج أمراض السكتة الدماغية ومرض ألزهايمر.

## القرع (*Pumpkin*)

**الاسم العلمي:** Cucurbita pepo:

يستخدم في علاج تضخم البروستاتا، حيث يحتوي على مادة الكوكوربيتاكينات (Cucurbitacins) تمنع تحول التستوستيرون إلى دايهيدروتستوستيرون؛ وبالتالي تمنع تضخم البروستاتا، كما تعالج بذور القرع الدوار، ويستخدم القرع أيضًا في طرد الديدان، يؤكل القرع نفسه أو تصحن بذوره وتسفم.

## القرفة (*Cinnamon*)

**الاسم العلمي:** Cinnamomum:

تستخدم القرفة في تخليص الأمعاء من الغازات وعلاج قرحة المعدة والحموضة الناتجة منها وتعالج عسر الهضم، وبها مواد تخفض درجة الحرارة وتعالج الحمى، وتستخدم في علاج الغثيان وتحتوي على مواد مضادة للفطريات فتعالج الأمراض الفطرية.

## القرنفل (*Clove*):

**الاسم العلمي:** Sayzygium:

القرنفل مسكن للألم مطهر للفم والأسنان ومانع لتسوس الأسنان وحافظ لشبكية العين ومطهرة للجلد من أمراض الجروح والخدوش والخراريج.

## الكتان (*Flax*)

**الاسم العلمي:** Linum usitutissimum:

يستخدم الكتان في علاج الردب؛ نظرًا لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف كما يعالج الإمساك المزمن ولاحتوائه على الليجنانات (Lignans) يمكنه السيطرة على سرطان الرحم والثدي، حيث يقوم بضبط النمو غير المحكوم لأنسجة بطانة الرحم،

وهو يحمي القلب لاحتوائه على كميات كبيرة من حمض ألفا لينولينيك، وهذا الشعب يحتوي على وفرة من حمض الإكوسا بنتانويك المفيدة في علاج الصدفية.

**ملحوظة:** يجب شرب كمية وافرة من الماء عند استخدام الكتان.

## الكرفس (*Celery*)

**الاسم العلمي:** Apium graveolens:

يعالج الكرفس ضغط الدم المرتفع، ولبـذوره فائـدة في تحفيـز تـدفق الحـيض وبـذلك يعـالج انقطـاع الطمـث؛ وذلـك لاحتـواء بـذوره علـى البيوتيـل وينيفتاليـد ( Butylid enephthalide) وتستخدم بذوره من القدم في علاج الدواء، كما أنـه الكفـرس غـني بالبيتـا كاروتين (Beta carotene) مما يجعلـه مفيـدًا في عـلاج أمـراض الشـيخوخة وخفـض نسـبة الكوليسترول في الدم وخلاصة الكرفس تشبه مادة الألوبيورينول في علاج النقرس.

## الكركم (*Turmeric*)

**الاسم العلمي** Curcuma longa:

يحتـوي الكـركم علـى مـادة الكـركمين (Curcumin) وهـي مـادة لهـا خـواص الكورتيزون في علاج الالتهابات والآلام مثل آلام الصداع وألم الأسنان والرومـاتيزم، كما يعالج انقطاع الطمث بتحفيزه لتدفق دماء الحيض، كما يضاف إلى الزنجبيل يعالج الأوديما والارتشاح، ويستخدم أيضًا بكفاءة في علاج الجرب ويؤثر أيضًا على حصـى الكلى والمرارة، وبه عدة مواد مضادة للطفيليات وقاتلة للديدان إذ أخـذ علـى الريـق ويقي أيضًا من جلطات القلب.

## الكعيب (*Milk Thistle*)

**الاسم العلمي:** Silybum marianum:

الكعيسب غـني بمركـب السـليمارين (Silymarin) ذي الفعاليـة الكـبيرة في عـلاج وحماية الكبد من الالتهاب الكبدي الفيروسي، كما أنه يعالج حصـى المـرارة والكلـى وينقي الدم في حالة الشيخوخة.

## الكمون (*Cumin*)

**الاسم العلمي:** Cuminum cyminum:

يساعد الكمون في علاج أعراض الجهاز الهضمي المتعلقة بالتقلصات وآلام المعدة والانتفاخات وعسر الهضم، كما يستخدم في علاج الإسهال، ويساعد الكمـون علـى زيادة عدد خلايا غدى الثدي وزيادة إدرار اللبن، ويحتوي على عدة مركبات مسكنة للألم، ومركبات مضادة للالتهاب ومواد كابحات للتـورم ومـزيلات للاحتقـان؛ ولـذا يعالج بعض الآلام المتعلقة بالجراحة مثل آلام البواسير وآلام النفق الرسغي، وأخيرا استخدام الكمون في الوقاية والعلاج لأورام السرطان.

## الكوهوش (*Cohosh*)

**الاسم العلمي:** Cincifuga racemosa:

عشب مفضل في علاج مشاكل النساء فهو يحتوي مادة شبيهة بالأسـتروجين ولـه تأثيراته على الثدي والرحم والمبايض فهو يساعد على تسهيل عملية الولادة وسريان الحمل بهدوء دون مشاكل، وفي سن اليأس يستخدم في خفض آلام من اليأس خاصة السخونة المفاجئة وهشاشة العظام وجفاف المهبل، كمـا أن الكوهـوش يحتـوي علـى مواد تعالج طنين الأذن وتذهب الآلام المرتبطة به كالصداع والزغللة.

# حرف اللام

## اللبلاب (*Ivy*)

**الاسم العلمي:** Hedera helix:

يعالج التهابات الجهاز التنفسي مثـل التهـاب الـزور والحلـق والحنجـرة كمـا أن النبات له تأثير طارد للإفرازات، ويسـاعد في تقليـل إفـرازات الشـعب الهوائيـة الـتي تسبب السعال وتهيج الحلق، كما يستخدم في علاج السعال الديكي، وأوراق اللبلاب

لها أثر فعال في علاج الكانديدا، والفطريات الأخرى، تغلي أوراق اللبلاب الجافة، وتستعمل كمشروب عشبي.

## لسان الثور (*Borage*)

**الاسم العلمي:** Borage officinalis:

يحتوي لسان الثور على حمض (GLA) (حمض جاما لينولينيك) ولذلك فهو موسع للأوعية الدموية، ويستخدم في علاج ضغط الدم وعلاج الأمراض الأسكيمية مثل مرض رينود (Raynaud's)، ويزيد من تدفق الدورة الدموية التاجية للقلب مما يساعد على منع الجلطات والأزمات القلبية ويحسن أداء القلب، كما يزيد من تدفق الدورة الدموية السباتية مما يقي من السكتات الدماغية.

## لسان الحمل (*Plantain*)

**الاسم العلمي:** Plantago:

استخدم لفترات طويلة في علاج التهاب الحلق والحنجرة والسعال والشعب الهوائية، كما أنه مضاد للميكروبات وآمن، كما أنه ملطف وقابض للحلق ويزيل احتقان الأغشية المخاطية المبطنة للفم والحلق، كما يحتوي على مادة الألنتوين (Allantoin) وهي مادة كيميائية تنشط اندمال الخلايا في الجلد ويعالج الهرش والحكة، ولعصير المستخلص من أوراق هذا النبات يستخدم في علاج الحروق وسفعات الشمس وقرص وعض الحشرات.

# حرف الميم

## مخلب القط (*Cat's claw*)

**الاسم العلمي:** Uncaria:

يحتوي هذا العشب على خواص مضادة للالتهاب نظرا لاحتوائه على جليكوزيرات حمض الكينوفيك (Quinevic acid glucosides)، وكذلك يعالج هذا

العشب الأوديما والارتشاح والأورام والاحمرار بالجلد وبه مواد تخفض مستوى حمض اليوريك.

## المر (*Myrrh*)

**الاسم العلمي:** Commiphora:

هذا النبات يعالج التهابـات الحلـق والحنجـرة والـزور وهـو يستخدم موضـعيا كغرغرة وغسول للفم أو يشرب من المشروب المحلى بالعسل أو عـرق السـوس، كمـا يعالج تسوس الأسنان باعتباره مضاد للتسوس وهو مطهر ومزيـل للـروائح الكريهـة من الفم وقاتل للميكروبـات وحيـث إن بـه التـانين (Tannin) فهـو مضـاد للبكتريـا والفيروسات بأثره القابض.

## المريمية (Sage)

**الاسم العلمي:** Saliva officinalis:

يحتوي هذا العشـب علـى مـادة السـانجورين (Sangorin)، ويسـتخدم في عـلاج التهاب اللثة والتهاب اللوزتين، والحلق والزور، كما أن بها بعض مضادات الأكسدة؛ لذا يعالج أمراض الذاكرة مثل الزهايمر، ويعـالج أمـراض الشـيخوخة ورائحـة الفـم السيئة، ويمكن عمل حمام بحفنة من مسحوق النبات الجاف لإزالة التجاعيد وترطيـب الجلد، ويعالج القرح الآكلة، ويمكن عمل مشروب ساخن من ملعقتين على كوب ماء مغلي ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

# حرف النون

## الناردين (*Valerian*)

**الاسم العلمي:** Valeriana officinalis:

يحتوي الناردين على مواد كيميائية تسمى حمض فاليرينك (Valernie acid) الذي يحبط الإنزيم المسئول عن تكسير حمض جامـا - أمينـو بيوتريـك (GABA) [الحمـض

المسئول عن تنظيم ضغط الدم]؛ وبالتالي يحافظ على (GABA) مما يخفض من ضـغط الم المرتفع، كما يعالج مسحوقه وجذوره الجافة مشـاكل الأرق ويحسـن من مستوى النوم ويعالج من القلق والتوتر والعصبية، ويستخدم في عـلاج الاكتئـاب، ويحتوي على مواد تثبت فعاليتها كمضادات لعدم الاتساق النبضي؛ لـذا يستخدم في عـلاج اضطراب النبض والخفقان، ويزيد من تدفق الدم إلى القلب ويحسن من قـدرة القلـب على ضخ الدم.

ملحوظة: هذا العشب له رائحة كريهة، ومذاقه غير مقبول، يمكن صنع مشـروب منه بإضافة ملعقة من العشب المجفـف إلى كـوب مـاء وإضـافة القرفـة أو القرنفـل أو الحبهان وتحليته بالعسل أو عرق السوس.

## النجيل (Couchgrass)

**الاسم العلمي:** Elymus repens:

يعالج النجيل اضطرابات الجهاز التنفسي والتهـاب الحنجـرة والـزور والسـعال واحتقان الغشاء المبطن للأنف والشعب الهوائية، كمـا أن لهـا خـواص مـدرة للبـول، ويستخدم في علاج حصى الكلى والاضطرابات الناتجة عن التهاب مجرى البول، كمـا يعالج التهابات المثانة والحصوات المتكونة بها، ويقي من الفشل الكلوي تجفف جذور النجيل والجزر الموجود تحت الأرض)، وتطحن ويصنع منها مشروب عشـبي بإضـافة كوب ماء مغلي إلى ملعقة صغيرة من المسحوق الجاف.

## النعناع البري (Catrip)

**الاسم العلمي:** Nepeta cataria:

يحتـوي علـى مـواد كيميائيـة تسمى (نيبيتـا لاكتـون) Nepeta lactone مشـابهة للمكونات المهدئة في الناردين، ولكنه يمتاز بطعـم أفضـل كمـا يعـالج حصـى المـرارة وحصى الكلى حيـث يعتـبر مصـدر للبرنيـول Borneal مهـدئ التقلصـات الحوالـب

والمثانة، كما يعالج بعض الأمراض الفيروسية مثل الحلأ التناسلي، ويستخدم مشروبه العشبي (ملعقة على كوب ماء مغلي) في علاج المياه البيضاء في العين (الكتاركت).

## النعناع الجبلي (*Mountain mint*)

**الاسم العلمي:** Pycnanthemum muticum:

يحتوي على وفرة من مادة البوليجون (Pulegone) وهي مادة كيميائية تسكن الألم خاصة ألم العظام والأسنان، كما أنه طارد للحشرات ويعمل ضد الجرب والقمل والعث، ويعالج مشروبه العشبي حصى المرارة والكلى والتهاب المثانة والعدوى الجهاز البولي.

## النعناع الفلفلي (*Reppermint*)

**الاسم العلمي:** Menthapiperite:

يحتوي على المنثول (Menthal) وهي مادة مطهرة ومسكنة للآلام تستخدم في علاج آلام الأذن والأسنان وآلام العظام كآلام المفاصل والظهر، ويعالج أيضًا تسوس الأسنان والتهاب اللثة، ويخفض درجة الحرارة، وله خواص طاردة للبلغم ومزيل للبخر ورائحة الفم السيئة، ويستخدم في علاج الجرب والقمل، ويعالج حصى الكلى والمرارة وعدوى المثانة وله دور كبير في علاج حموضة المعدة والقرحة، ويحتوي على مضادات أكسدة تساعد على الحماية من أمراض القلب والسرطان.

# حرف الواو

## الوزال (*Broom*)

**الاسم العلمي:** *Cytisus scoparius*:

يستخدم كعشب مقو لعضلة القلب، كما أن به مادة تسمى سبايتين مسئولة عن تنسيق نبض القلب وعلاج تسارع خفقانه حيث يزيد من كفاءة القلب وتحسين دورته الدموية وحسن استهلاكه للأكسجين مما يجعله يبذل فعلا أكبر بمجهود أقل.

## الونكة (*Periwinkle*)

**الاسم العلمي:** Vinca minor:

نبات دائم الخضراء، يحتوي على الفينكـامين (Vincamine) وهـو أحـد المركبـات الكيميائية التي تعطي نتائج جيدة في علاج طنين الأذن وما يصاحبها من صـداع وآلام بالرأس.

## الورد (*Rose*)

**الاسم العلمي:** Roso multiflora:

محفز لإنتاج اللعاب، ويعالج جفاف الفم، يمكن عمل مشروب عشبي ساخن منه بإضافة ملعقتين من مسحوق أوراقه الجافة إلى كوب ماء مغلي، كما يستخدم لعلاج الأوديما والارتشاح الناتج عن الكدمات والإصابات باستخدامه موضعيا، ينقع الأوراق في ماء مغلي 10 ملاعق من العشب الجاف في كوب واحد من الماء واستخدام المنقوع ظاهريا على مكان التورم.

# حرف الياء

## الياسمين (*Jasmine*)

**الاسم العلمي:** Jasminum samba:

يقـوم بـنفس دور هرمـون البرومـوكريتين (Bromociptine) وهـو دواء يوقـف الرضاعة عن طريق تثبيط إفرازات الهرمون المسئول عـن إدرار اللـبن، كمـا أن زيوتـه تستخدم في ترطيب الجلد وعلاج تهيجه والتهاباته واحمراره، وتستخدم أيضًا كمنشـط ومثير جنسي.

## اليقطين (Gourd)

**الاسم العلمي:** Lagenaria siceraria:

يحتوي على مادة الكولين (Choline) وفيتامين (ب) وهي من أفضل المواد لعلاج الكبد من الالتهاب الكبدي، كما أنه يقوم بتنظيم سكر الدم، ويجعله منخفضًا كما يستخدم اليقطين في علاج العقم لدى الرجال والسيدات، ويستخدم في علاج البواسير.

## اليوهيمب (Yohimb)

**الاسم العلمي:** Pausiny stolia yohirbe:

استخدام منذ قرون في علاج مشاكل الانتصاب حيث يزيد من الانتصاب كما ينبه إفراز اللعاب مما يجعله يعالج جفاف الفم وإفراز السائل المصاحب للمني ويستخدم لعلاج العنة وسرعة القذف والمشاكل الجنسية عند الذكر خاصة كما يستخدم للبرود الجنسي عند السيدات.

## الينسون (Anise)

**الاسم العلمي:** Fimpinelle amisum:

الينسون غني بمادة الأنيثول ذات التأثير الشبية بهرمون (الأستروجين) تستخدم لتحسين الدورة الشهرية وتسهيل عملية الولادة وكمدر للبن وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء، كما يستخدم كمنعش للفم وإذهاب رائحته السيئة.

* * *

# بدائل طبية

## الأمراض الجلدية

### 1- حب الشباب:

العلاج بالروائح: الزيوت السطحية، مثل زيت شجرة الشاي والليمون والنعناع الفلفلي واللافندر وزيت المريمية.

الطب الهندي: الأطعمة التي تساعد على الهضم مثل الكمون والزنجبيل والزبادي.

العلاج الغذائي: الوجبات قليلة الدسم والغنية بالبيتا كاروتين مع تجنب السكر والدقيق الأبيض.

المكملات الغذائية: الزنك والنحاس والسلينيوم

فيتامين (أ)، فيتامين (هـ) فيتامين (ب) حمض الفوليك

العلاج الذهني الجسدي: تخفف من الضغوط العصبية، العلاج بالفنون وممارسة الهوايا.

### 2- لفحة الشمس:

علاج زهور باتش: كريم الريكير، كريم ريمري.

العلاج المائي: حمامات الماء البارد – رذاذ الماء – الوضوء.

العلاج الغذائي: اللبن الحليب – عصائر الليمون والبرتقال.

العلاج المثلي: الآذريون (نخاع وهلام).

### 3- قدم الرياضي: (التينيا)

العلاج بالروائح: الزيوت الأساسية العطرية القاتلة للفطريات مثل زيت المر وزيت شجرة الشاي واللافندر وزيت الآذريون.

العلاج الغذائي: الجزر – البطاطا – الكانتالوب – الكوسة، الأطعمة الغنية بالبيتا كاروتين وفيتامين (أ).

المكملات الغذائية: زيت السمك، لسان الثور، زيوت العنب الأسود، مضادات الأكسدة، فيتامين (أ)، (جـ) (هـ)، الأغذية الغنية بجاما حمض اللينوليتيك مثل زيت زهرة الربيع المسائية.

## 4- الثور:

العلاج المثلي: الآذريون، الفوسفور، الأورتيكا (من أنواع عشب القراص).

المكملات الغذائية: زيت فيتامين (هـ) يوضع على الفقاقيع تكسر الكبسولة وتفرغ محتوياتها على الفقاعة ثم يلصق عليها شريطا لاصقا.

## 5- رائحة الجسد:

العلاج بالروائح: صابون الينسون، صابون الزعتر، الألفية.

العلاج الغذائي: البقدونس – القرنفل.

تجنب الأغذية نفاذة الرائحة كالثوم والكراث والبصل.

المكملات الغذائية: بكتريا اللاكتوباسيلاس (العضوية اللبنية - توجد في مستحضرات الصيدلية) لتكوين البكتريا غير الضارة.

طرد السموم: الصيام لمدة ثلاثة أيام من كل شهر مع تناول العصير والماء والفاكهة.

## 6- التغيرات الجلدية:

الطب الهندي: اليوجا (المساعدة على تدفق الدم للجلد)

العلاج المثلي: كريم الآذريون، الروس توكسيكودندرون.

المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (جـ) ـ (هـ) و(ب) المركب والزنك ومضادات الأكسدة.

## 7- الدمامل:

العلاج المثلي: 3 أجزاء من الردبكية (الانجيناسبا)، وجزءان من أبارين وجزء واحد من كل من الروميكي كريسبوس وفايتولاكا ديكندرا وإيريس فيرزنكولور إلى 5 مل صبغة ثلاث مرات يوميًا.

العلاج المائي: كمادات دافئة مبللة فوق الدمل لتقليل الالتهاب وتسكين الآلام.

المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (جـ)، (هـ) مضادات الأكسدة.

## 8- الكالو:

العلاج بالروائح: الزيوت الموضعية مثل شجرة الشاي الليمون، النعناع الفلفلي، اللافندر، عشبة إبرة الراعي والمريمية.

[لتلطيف الجلد المتهيج والملتهب نتيجة الاحتكاك].

طرد السموم: بحك الكالو باللوفة.

العلاج المائي: تطرية الجلد في الماء الدافئ ثم فرك المنطقة بالحجر الجاف.

## 9- الإكزيما:

العلاج بالروائح: الزيوت السطحية للورد البلدي، والصبار والياسمين والإيلانج.

المكملات الغذائية: جاما حمض لينولينيك الموجود في زهرة الربيع المسائية ولسان الثور وزيت العنب الأسود.

العلاج الغذائي: الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميجا.

فيتامين (أ)، (هـ)

تجنب الأطعمة التي تسبب الحساسية.

الإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة.

العلاج الذهني / الجسدي: رد الفعل الاسترخائي.

التخيل البصري.

العلاج بالفن وممارسة الهوايات.

الأدوات المخففة للضغوط النفسية.

## 10- الندوب:

العلاج بالروائح: زيوت الورد البلدي والياسمين والإيلانج والصبار والكافور.

العلاج بالغذاء: المكملات الغذائية التي تحتوي أوميجا -3 (Omega-3) فيتامين (أ)، (جـ)، (هـ).

## 11- قشر الرأس:

العلاج بالروائح: زيت الكاموميل (شيح البابونج) زيت حصى البان، زيت نخيل الهندي، زيت الهوهوبا.

المكملات الغذائية: زيت الزيتون، زيت زهرة الربيع المسائية.

العلاج بالغذاء: الأغذية الغنية بالبيتا كاروتين كالجزر وبعض الفواكه كالمشمش والتفاح والكمثرى وبعض الحبوب كالسمسم.

## 12- الثآليل (السنط):

الطب الصيني: الإحراق غير المباشر بأوراق (عشبة الكوز) شرائح الزنجبيل أو الصبار أو الطرخشقون.

العلاج المثلي: أنيمونيوم كرودوم، كوستيكوم، مانيتريك.

المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (ب)، (جـ)، (هـ) الزنك، مضادات الأكسدة.

طرد السموم: الصيام يومين في الشهر مع الاكتفاء بالتغذية فيهما على الفواكه والسوائل فقط (عصائر الطماطم والبصل والبرتقال).

## 13- الإرتكاريا:

الطب الصيني: تاي تشي

تمسيد الجسد (التدليك): أي شكل من أشكال التدليك بحيث لا يسبب الالتهاب أو الاحمرار.

العلاج المثلي: ثوم سيبا، الكبريت، السيليكا.

العلاج الذهني / الجسدي: رد الفعل الاسترخائي.

التغذية الحيوية المرتدة.

التنويم المغناطيسي الذاتي.

التخيل البصري.

العلاج النفسي بالتخلص من القلق.

## 14- العد الوردي:

الطب الهندي (أيورفيريا): الوخز بالإبر، الوعي الروحاني.

الشايتو: فتح مسارات الطاقة.

التمسيد: التدليك: أي واحد من أساليب التدليك.

العلاج الذهني: العلاج الذاتي، التغذية الحيوية المرتدة، رد الفعل الاسترخائي.

## 15- سقوط الشعر:

التمسيد: تدليك فروة الرأس.

زهور باتش: الجنطيانا وجوز القسطل الحلو (الإقلال من الضغوط والقلق).

المكمـلات الغذائيـة: الزنـك، فيتـامين (أ)، (جـ)، (ب) المركـب جامـا حمـض لينولينيك (موجود في زيت زهرة الربيع المسائية، ولسان الثور، وزيت العنب الأسود، الكشمش).

العلاج الغذائي: نظام غذائي صحي ومتوازن.

الإكثار من الخضروات الطازجة

تناول الفاكهة الموسمية.

## 16- التجاعيد والكرمشة

الطب الهندي: اليوجا لتحسين تدفق الدم

العلاج الصيني: الإبر الصينية لفتح مسارات الطاقة.

العلاج بالروائح: الزيوت الأساسية للشيح والياسمين والمر.

العلاج المائي: شرب 4 لترات من الماء يوميًا.

رش الماء على المناطق الجعدة، الوضوء.

المكملات الغذائية: فيتامينات (أ)، (جـ)، (هـ)

زيت بذرة الكشمش الأسود، زيت زهرة الربيع المسائية.

## 17- الصدفية:

الطب الصيني: العلاج بالإبر الصينية أو بالضغط بالأيدي.

أو الشياتو: فتح المسارات داخل الجسم حتى تتدفق الطاقة في جميع أرجاء الجسد.

طرد السموم: الصيام عن الطعام والاقتصار على الفاكهة والسـوائل يـومين مـن كل شهر.

العلاج بالصنور: الأشعة فوق البنفسجية (UVL) وهي تساعد على تأخير إنتاج خلايا جلد جديدة.

المكملات الغذائية: زيت السمك، زيت بذرة الكتان، مضادات الأكسدة، فيتامينات (جـ)، (هـ) معدن السيلينيوم.

العلاج بالغذاء: فواكه وخضروات طازجة خاصة الغنية بالبيتا كاروتين كالجزر.

العلاج الذهني الجسدي: رد الفعل الاسترخائي / التخيل البصري.

### 18- لدغ الحشرات:

العلاج بالروائح: الزيت الأساسي لشجرة الشاي.

العلاج المثلي: أبيس، ليدام، ناتروم مور، أورتيكا أورتيس.

العلاج الغذائي: تجنب الحلويات والكحوليات والتدخين.

لدغات الحشرات كالباعوض: مهوك خطمي.

لدغة النحل: شربة لسان الحمل الخضراء.

لدغة العنكبوت: نصف بصلة مفرية.

لدغة حشرات الحقل: شرائح الخيار.

## التهاب القولون

العلاج بالروائح: النعناع البري، الفلفل الحامي، القرفة، الأقحوان.

العلاج بطرد السموم: السوائل الصافية.

العلاج الغذائي: الموز، الأرز، صوص التفاح، التوست الجاف، الخضار المسلوق.

المكملات الغذائية: الأحماض الدهنية الأساسية، زيت بذر الكتان، زيت زهرة الربيع.

العلاج الذهني / الجسدي: الاسترخاء العضلي المتزايد

رد الفعل الاسترخائي.

التنفس العميق من البطن.

## القولون العصبي

العلاج بالروائح: زيت عشب الطير.

الطب الهندي: اليوجا الفلفل الحلو.

الطب الصيني: الإبر الصينية (للألم وفتح مسارات الطاقة).

طرد السموم: بالماء وزيادة الألياف.

العلاج الذهني / الجسدي: العلاج بالتنويم.

مكملات غذائية: الأحماض الدهنية الأساسية أوميجا-3

العلاج الغذائي: تناول المزيد من الفواكه الطازجة والخضروات النيئة.

## الإمساك

العلاج بالروائح: الأذريون، الكسكارة، العود الذهبي.

الطب الهندي: اليوجا، بتلة الورد، الركيالا (عشب هندي).

التمسيد: تدليك.

طرد السموم: صوم لتنقية وغسل القولون.

علاج غذائي: جذور روائد، فيتامينات (جـ)، (هـ) السيلينيوم، بذر الكتان، الأغذية الغنية بالألياف، والأغذية الغنية بالبيتا كاروتين، الخرشوف.

## أوجاع المعـــدة

العلاج بالروائح: شيح البابونج.

العلاج الذهني: رد الفعل الاسترخائي.

التغذية الحيوية المرتدة

العلاج الغذائي: وجبة B.R.A.T (موز، أرز، خشاف، تفاح، توست، توت أزرق).

## الإسهال

الطب الصيني: الوخز بالإبر

طرد السموم: الغذاء السائل – زيادة الألياف.

العلاج الغذائي: مسحوق الخروب، الجوافة، النعناع، عسل النحل، الموز، الأرز، التوست، البابونج.

## الغثيان والقيء

الطب الهندي: اليوجا.

الطب الصيني: الضغط / التدليك / الإبر الصينية.

العلاج بالروائح: زيت النعناع مع مستحلب السكر.

العلاج المثلي: فيروم، جوز القيء.

العلاج الذهني: الاسترخاء، التأمل.

## الانتفاخات والأرياح

طب هندي: زنجبيل.

العلاج بالروائح: الفلفل الحلو، النعناع البري، بذر الكرفس.

العلاج الذهني الجسدي: بتناول الوجبات المتوازنة.

تجنب الطعام الذي يزيد الانتفاخات لديك (لكل شخص قائمة طعامه التي تعمل لديه هذه الانتفاخات تعرفها بالتعود والخبرة).

## البواسير

العلاج بالروائح: الزيوت العطرية للكاموميل، أو اللافندر مع التدليك الرقيق نسيج المهيج.

العلاج الغذائي: الأغذية الغنية بالألياف (الحلبة، الجزر، الخيار) والفواكه (الكمثرى، التفاح، المشمش، الخوخ).

العلاج المائي: حمامات الجلوس (Sitz) الدافئة (للألم)، كمادات الحرارة الرطبة (لتخفيف الالتهابات).

## الحموضة

الطب الهندي: شاي الزنجبيل.

الطب الصيني: الضغط، الشياتو وفتح مسارات الطاقة.

العلاج بالروائح: شيح البابونج.

العلاج الذهني الجسدي: التخيل البصري.

التدريب الذاتي.

رد الفعل الاسترخائي.

العلاج الغذائي: تناول الوجبات المتوازنة.

تجنب الطعام الذي يزيد الحموضة.

تجنب الطماطم، الأطعمة الحارة، الكافين.

التدخين، الكحولات.

## الحصى المرارية

الطب الهندي: كالعلاج بالأعشاب.

الطب الغذائي: تجنب السكر، تجنب الدهون، زيادة الألياف.

## حرقة فم المعدة:

الطب الهندي: شاء الزنجبيل.

الطب الصيني: الإبر الصينية، العلاج بالضغط على نقاط الساقين والقدمين واليدين.

العلاج المثلي: أرزينكوم أليوم (زرنيخ).

علاج ذهني / جسدي: تخيل بصري.

رد فعل استرخائي (لعلاج التوتر).

التغذية الحيوية المرتدة.

علاج غذائي: تجنب الكافيين، الشيكولاتة، الطماطم، الكحول، النعناع الحامي، الفلفل.

شرب الحليب البارد والمثلج.

## التهاب المفاصل (Anthritis)

العلاج المثلي: الأرنيكا (زهرة العطاس).

العلاج المائي: الحرارة الرطبة، الينابيع الكبريتية، الجاكوزي.

المكملات الغذائية: جلوكوزامين، وكوندرويتين ومكملات زيت السمك وزيت بذرة الكتان وزيت زهرة الربيع المسائية.

العلاج الغذائي: الأناناس يحتوي على البروبيلين الذي يساعد على تخفيف الآلام.

## التهاب الكيس المفصلي

الطب الصيني: الإبر الصينية، الأعشاب الصينية.

العلاج اليدوي: تقويم العمود الفقري (الكايروبراكتيك).

العلاج المثلي: أرنيكا أو لوبيليا إنفلاتا، فيورنام أوبيولاس.

العلاج المائي: حمام دافئ بالجاكوزي أو الينابيع المعدنية.

تمسيد الجسد: تدليك سويدي، ريكي، تقنية ألكسندر.

## أوجاع الظهر Bchache

العلاج بالروائح: زيت المر.

العلاج بالتمسيد: التدليك السويدي.

الطب الصيني: الوخز بالإبر، الضغط اليدوي، ثاني تشي شياتو.

العلاج اليدوي (الكايروبراكتيك): تقويم العمود الفقري.

العلاج المثلي: روس توكسيكو دندرون (اللبلاب السام).

العلاج المائي: الحرارة الرطبة أو الثلج (كمادات).

العلاج الغذائي: الأناناس (لاحتوائه على البروملين).

## متلازمة النفق الرسغي

الطب الصيني: الوخز بالإبر / الضغط اليدوي.

العلاج المثلي: أرنيكا، روس توكسيكودندرون.

العلاج المائي: كمادات دافئة، شمع برافين دافئ.

المكملات الغذائية: فيتامين (ب) مركب.

## شوكة القدم

الطب الصيني: شياتو: لفتح مسارات الطاقة، الوخز بالإبر.

العلاج اليدوي: إعادة ضبط عظام الحوض والعمود الفقري وتقويمهما.

العلاج المثلي: روسي توكسيكودندرون (لبلاب سام).

العلاج بالتمسيد: تدليك بالانعكاسات العصبية للمساعدة على الاسترخاء.

العلاج المائي: كمادات دافئة، كمادات الثلج.

## الشد العضلي

الطب الهندي: جذور نجيل الهند.

التمسيد: تدليك، تدليك عصبي.

الطب الصيني: تاي تشي، شياتو، العلاج بالوخز.

العلاج المائي: الضغط بالكمادات، رفع القدم، الثلج.

العلاج الغذائي بالمكملات: أحماض دهنية أساسية.

## الألم العضلي

العلاج بالروائح: ليمون حامض، بردقوش، كابسيسين.

التمسيد: العلاج بالتدليك / تدليك سويدي.

الطب الهندي: اليوجا.

الطب الصيني: الوخز، تاي تشي، شياتو، الضغط.

العلاج اليدوي (كايروبراليتك): معالجة العمود الفقري.

العلاج المائي: كمادات دافئة (حرارة رطبة).

العلاج الذهني/ العضلي: رد الفعل الاسترخائي، التخيل الموجه.

## النقرس

العلاج المائي: الحرارة الرطبة (الكمادات الدافئة)، الثلج.

العلاج الغذائي: تجنب الكحول، تجنب التدخين، تجنب اللحوم، وجبات غذائية متوازنة.

العلاج بالمكملات: بذر الكتان، بذر زهرة الربيع المسائية، أغذية أوميجا-3.

## ألم العنق

العلاج بالروائح: الليمون الحامض، البردقوش.

الطب الهندي: اليوجا.

الطب الصيني: الوخز بالإبر، الضغط اليدوي، شياتو.

التمسيد: التدليك.

العلاج اليدوي (كايروبراكتيك): معالجة العمود الفقري يدويا، ضبط الفقرات.

العلاج المائي: الحرارة الرطبة، كمادات الثلج.

العلاج الذهني/ الجسدي: التغذية الحيوية المرتدة، التنويم المغناطيسي.

## هشاشة العظام

العلاج بالروائح: الحماض.

العلاج الغذائي: كالسيوم، فيتامين (د)، ماغنسيوم، صويا، تجنب التدخين

والكحول والبروتين.

المكملات الغذائية: مكملات فيتامين (د)، الكالسيوم.

## التهاب الأوتار

العلاج بالروائح: ليمون حامض، مردقوش.

التمسيد: تدليك سويدي.

الطب الصيني: العلاج بالإبر، بالضغط، شياتو.

الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.

العلاج اليدوي (كيروبراكتيك): تقويم فقاري.

العلاج المثلي: لبلاب سام.

العلاج المائي: كمادات دافئة، ثلج.

علم الانعكاسات: تدليك القدم.

## إجهاد العضلات

العلاج المثلي: روس توكسيكودندرون (لبلاب سام).

العلاج المائي: راحة، ثلج، كمادات باردة ثم كمادات دافئة.

علم الانعكاسات: تدليك عميق للقدم

التمسيد: التدليك.

## ارتفاع ضغط الدم

الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.

الطب الصيني: شياتو، تاي تشي، كيجونج.

العلاج الذهني / الجسدي: العلاج الذاتي، التنفس العميق من البطين، رد الفعل الاسترخائي.

العلاج الغذائي: الغذاء عديم الصوديوم (وجبات بلا ملح).

استبعاد البروتين والدهون (المنتجات الحيوانية).

وجبات قليلة الدسم، وجبات (DASH).

## ارتفاع نسبة الكوليسترول

العلاج الغذائي: أطعمة الصويا، نخالة الشوفان.

الأغذية الغنية بالألياف (الجزر، الخيار).

الفواكه الطازجة (الكمثرى، التفاح، الفراولة).

المكملات الغذائية: النياسين، الأنزيم المساعد (Coentyme Q10)

العلاج بالروائح: زيت، السيليوم (بذر نبات إبرغوث).

## الذبحة الصدرية

الطب الصيني: تاي تشي، كيجونج.

الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.

العلاج الغذائي: وجبة (DASH)، الوجبات خالية الدسـم، وجبـة الحـر المتوسـط النباتية.

العلاج الذهني / الجسدي: رد الفعل الاسترخائي، أساليب التخلص من التـوتر العصبي.

المكملات الغذائية: الإنزيم المساعد (Coenzyme Q10) ماغنسيوم، كالسيوم، بوتاسيوم.

فيتامين (أ)، (جـ)، (هـ) أوميجا-3.

## مرض القلب

الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.

المكملات الغذائية: زيادة فيتامين (أ)، (جـ)، (هـ)، (ب) مضادات الأكسدة (تعمل على منع انسداد الشرايين) حمض الفوليك، كالسيوم، بوتاسيوم، ماغنسيوم، أوميجا-3 [زيت السمك].

العلاج الغذائي: وجبة (DASH) أغذية الصويا، وجبات قليلة الدسم، غذاء غني، البيتا كاروتين.

## الإيــــدز

الطب الهندي: الروحانية، اليوجا، التأمل السامي.

الطب الصيني: السياتشو.

العلاج المثلي: سيليتسيا.

المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (جـ)، (هـ) مضادات الأكسدة، فيتامين (ب) المركب.

العلاج الغذائي: إندولات، كبريتيد الأليليك، ليمونين، سابونين، فلافونويرات، شاي أخضر، طعم قليل الدسم، أطعمة الصويا، غذاء متوازن تماما.

العلامات الذهنية/ الجسدية: الاستثارة، المؤازرة الاجتماعية، العلاج النفسي.

## الســـرطان

طرد السموم: الإقلاع عن شرب الكحوليات، الامتناع عن التدخين.

الطب البيئي: تجنب السموم والتعرض للكيماويات، ومسببات السرطان.

المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (جـ)، (هـ) (ب) المركب مضادات الأكسدة، البيتا كاروتين، السيلينيوم.

العلاج الغذائي: كيميائيات نباتية، شاي أخضر، أطعمة صويا، ليموبين، إندولات، سابونين.

## الصداع النصفي

العلاج بالروائح: زيت الأقحوان.

العلاج المثلي: بيلادونا (LMI) حشيشة ست الحسن السامة كالكاريا كاربونيكا، كربونات الكالسيوم.

العلاج المائي: نضح الوجه بالماء البارد، الوضوء قطعة قماش بارد ككمادة، كمادات الثلج.

العلاج الذهني الجسدي: الاسترخاء العضلي المتزايد، رد الفعل الاسترخائي.

العلاج الغذائي: الاستغناء عن الأطعمة المسببة للحالات مثل (الكحول، القهوة، المواد الحافظة، الجبن).

## السـكر

العلاج الهندي، اليوجا، التأمل.

العلاج الذهني الجسدي: الاسترخاء، أي طريق لتخفيف التوتر.

المكملات الغذائية: بيكولينات الكروم، مضادات الأكسدة، فيتامينات (أ)، (هـ).

العلاج الغذائي: تناول المزيد من الألياف القاتلة للذوبان، فول الصويا، الشوفان، تجنب الدهون، الإقلاع عن التدخين الكحوليات، الأغذية الغنية بالكالسيوم والماغنسيوم والبوتاسيوم.

## العجز الجنسي

العلاج الهندي: الوعي الروحاني، التأمل السامي، اليوجا.

العلاج بالروائح: الياسمين، القرفة، الإيلانج، الورد البلدي.

العلاج المائي: دش بارد لتنشيط الدورة الدموية.

العلاج الذهني/ الجسدي: التنفس العميق من البطن، رد الفعل الاسترخائي، التخيل البصري، العلاج النفسي.

## سرعة القذف

الطب الصيني: الإبر الصينية، فتح مسارات الطاقة الشياتو.

الطب الهندي: الوعي الروعاني، اليوجا، التأمل.

العلاج بالطبيعة: التمرينات، الفحص الإكلينيكي.

العلاج الذهني/ الجسدي: الاستثارة، أساليب الاسترخاء.

العلاج بالغذاء: الأغذية الحريفة، المنبهات الطبيعية.

## تضخم البروستاتا

العلاج الصيني: الشياتو.

العلاج الهندي: اليوجا، التأمل السامي.

المكملات الغذائية: فيتامين (جـ)، (هـ)، مضادات الأكسدة.

العلاج الغذائي: أطعمة الصويا.

## عدوى المثانة

العلاج بالروائح: الزيوت العطرية للبرجاموت، واللافندر، الزيوت النفاذة

للزعتر والإيلانج، [تضاف الزيوت إلى ماء الاستحمام أو توضع نقطة على العصـير المفضل].

طرد السموم: شرب عشرة أكواب ماء يوميًا.

العلاج الغذائي: عصير التوت البري.

المكملات الغذائية: الأوراق الخضراء (كالبقدونس) فيتامين (أ)، (جـ)، (هـ).

## العدوى الفطرية

العلاج المائي: ماء بارد على المنطقة المصابة بالحرق.

العلاج المثلي: هيبا سيلف، سيليكا، بالساتيلا.

العلاج بالروائح: زيت الألفية.

العلاج الغذائي: أوقيات الزبادي، دش خل.

## الحلأ (القوباء)

الطب الصيني: فتح مسارات الطاقة بالشياتو.

العلاج المائي: كمادات باردة فوق الجلد المصاب بصفة دورية، تناول الماء والمزيد من السوائل.

العلاج الذهني الجسدي: رد الفعل الاسترخائي.

الاسترخاء العضلي المتزايد.

التخفف من الضغوط.

التخيل البصري.

التغذية الحيوية الرجعية.

## سلسل البول

الطب الهندي: التأمل السامي.

الطب الصيني: تاي تشي، كيجونج.

العلاج بالروائح: زيت شيح البابونج، زيت اللافندر.

العلاج الذهني / الجسدي: التغذية الارتجاعية الحيوية.

## حصى الكلى

الطب الهندي: اليوجا.

الطب الصيني: الوخز بالإبر (للألم) الشياتو (للطاقة).

العلاج بالماء: زيادة تناول السوائل.

كمادات دافئة على الكلى.

العلاج الغذائي: عصير توت بري، تناول غذاء بنظام يتفادى فيه الأطعمة المسببة للحصى (السبانخ، الطماطم، عصير العنب، الشاي).

## انقطاع الطمث

الطب الصيني: الوخز بالإبر، الضغط اليدوي.

العلاج بالروائح: الزيوت الأساسية لنباتات الشاش القبرصي والشمر، زيوت المريمية لجفاف المهبل، اللافندر.

العلاج المثلي: بريونيا، ناترم، ماريكاتكوم.

المكملات الغذائية: الأحماض الدهنية الأساسية (EFA) الكالسيوم، الماغنسيوم، فيتامين (ب) المركب.

العلاج الغذائي: أطعمة الصويا، الأطعمة الغنية بالكالسيوم.

## آلام الطمث

الطب الهندي: اليوجا.

العلاج بالروائح: الزيوت العطرية للبابونج واللافندر والمريمية.

المكملات الغذائية: فيتامينات (أ)، (جـ)، (هـ)، (ب) المركب، كالسيوم، ماغنسيوم، أحماض دهنية أساسية.

العلاج الغذائي: أغذية الصويا، البروكولي، الشربات، الأغذية النشوية المركبة (المكرونة).

## متلازمة ما قبل الطمث

الطب الهندي: اليوجا، التأمل.

الطب الصيني: العلاج بالضغط على نقاط بالكاحل والرسغ.

العلاج بالروائح: الإيلانج، زيت اللافندر.

العلاج المثلي: لاتشيزيس (للألم).

المكملات الغذائية: أحماض دهنية أساسية، كالسيوم، منجنيز، ماغنسيوم، زنك، فيتامين ب6.

العلاج الذهني / الجسدي: رد الفعل الاسترخائي، تخيل بصري، التنفس العميق من البطن.

التمسيد: تدليل القدم بعلم الانعكاسات.

## التهاب المهبل

العلاج المثلي: هيبار سلف، سيليكار بالساتيلا.

العلاج المائي: كمادات باردة، رطبة.

العلاج الغذائي: أوقيات الزبادي، استبعاد المعجنات والخبز والجبن.

العلاج بالروائح: شيح البابونج.

## الأورام الليفية

الطب الهندي: الأعشاب الهندية، لحاء كرامب.

الطب الصيني: الوخز بالإبر بأسلوب (تشونج مو).

العلاج بالروائح: الزيوت الأساسية لشيح البابونج، زيت اللافندر، المريمية.

العلاج المثلي: الميدورينوم، الفوسفور، فوليكولينوم، أوستيلاجو مايديس.

العلاج الغذائي: أطعمة الصويا، الطعام قليل الدسم.

## سن اليأس

الطب الصيني: وخز نقاط الضعف بالكاحل الساعد.

العلاج المثلي: البيلادونا، اللاتشيزيس، بريونيا، حمض الكبريتيك.

العلاج الذهني الجسدي: رد الفعل الاسترخائي، التنفس العميق من البطن، التغذية الحيوية.

العلاج الغذائي: الأطعمة التي تحتوي على الأيزوفلافونات.

## البطان الرحمي

الطب الصيني: الشياتو، الضغط بالإبر، العلاج اليدوي

المكملات الغذائية: مضادات الأكسدة، كالسيوم، زهرة الربيع المسائية، أوميجا-3 من الأحماض الدهنية.

العلاج بالغذاء: أغذية الصويا.

## الثدي الليفي المتكيس

الطب الهندي: التمرينات، الإقلال من التوتر، الأعشاب الهندية.

الطب الصيني: الأعشاب الصينية، تاي تشي، الوخز بالإبر.

العلاج المثلي: الفاشرا (بريوينا)، كونيوم ماكولاثام.

العلاج الذهني / الجسدي: رد الفعل الاسترخائي، العلاجات المخففة للضغط.

المكملات الغذائية: مضادات الأكسدة، فيتامين (أ)، (هـ)، زيت زهرة الربيع المسائية.

العلاج الغذائي: الأطعمة المصنوعة من الصويا، تجنب الكافيين، الإقلاع عن الكحوليات، الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) [الجزر، الجرجير، السبانخ، الكانتالوب].

## الربـــــو

الطب الصيني: كيجونج، تاي تشي.

الطب الهندي: زيت الخردل، المستردة البني، شاتا فاري، بالا تريفالا، شافنراش، الأملا.

تمرينات تنفسية (برانا ياما).

الطب الذهني الجسدي: رد الفعل الاسترخائي. أدوات التخلص من التوتر.

المكملات الغذائية: كبسولات زيت السمك، زيت بذرة الكتان، فيتامينات (أ)، (جـ)، (هـ).

## التهاب الشعب الهوائية

الطب الهندي: أعشاب تريفالا، شاتا فاري.

الطب الصيني: إبر صينية (وخز يساعد على توسيع الجدران العضلية).

الطب التمسيد: تخبيط بحركات الطرق بالأيدي (تشمل تربيت وضربات بحد اليد وصفع بأطراف الأصابع).

العلاج المثلي: زرنيخ، بلادونا، هيبار، كبريت، بالساتيلا.

العلاج المائي: تنفس بخار الماء ورذاذه.

## الالتهاب الرئوي

التمسيد: تخبيط بحد الأيدي وصفع الأيدي أو بأطراف الأصابع لإزالة الاحتقان.

العلاج المثلي: كالي بيك، بريونيا، سبيجيللا، بالساتيلا.

العلاج المائي: استنشاق رذاذ من البخار.

العلاج بالمكملات الغذائية: فيتامين (ج)، (أ)، مرق الدجاج.

## الأنفلونزا

الطب الهندي: شاي أملا (مربى الكشمش، وعنب الثعلب).

الطب الصيني: شاي استراجالوس (هوانج كي) الإبر الصينية.

العلاج بالروائح: الزيوت العطرية لليوكاليبتوس، شجرة الشاي.

العلاج المثلي: أوسيلوكوكسينوم، حليسيميام، بابتسيتا.

العلاج المائي: حمام بخار دافئ مع بضع نقط الكافور.

العلاج الغذائي: برتقال، ليمون، جريب فروت، ثوم، بصل.

## التهاب الملتحمة

الطب الهندي: التأمل السامي.

الطب الصيني: شياتو، الضغط اليدوي.

طب الروائح: زنك، نحاس، سيلينيوم، حمض الفوليك.

العلاج المائي: كمادات دافئة، رطبة.

المكملات الغذائية: زيت السمك، جزر، فيتامين (أ)، (جـ).

## شحاذ العين

الطب الصيني: الوخز بالإبر، الضغط.

علاج المائي: شطف بالمآء الدافئ (يوسع الغدد ويسهل الإفرازات).

المكملات الغذائية: المواد الغنية بالبيتا كاروتين، مضادات أكسدة.

العلاج الذهني الجسدي: رد الفعل الاسترخائي، الاسترخاء العضلي المتزايد.

## ألم الأذن

الطب الصيني: فورسيثيا، جناطنا، صريمة الجدي، شاي مشروب، أعشاب تنثر على الطعام.

العلاج بالروائح: زيت (آذان الدب) العطري الدافئ، زيت شجرة الشاي.

العلاج المثلي: إيخيناسيا، بابتيسيا، تينكتوريا، جاليوم أبارين.

## طنين الأذن

العلاج بالروائح: اللافندر.

زهور باتش: علاج Rescue Remedy.

الطب الصيني: العلاج بالضغط، إبر صينية، شياتو.

العلاج الذهني الجسدي: الاسترخاء العضلي المتزايد، التخيل، رد الفعل الاسترخائي.

المكملات الغذائية: الفياسين (فيتامين ب)، الميلاتونين

العلاج الغذائي: تجنب الكافيين.

## التهاب الجيوب الأنفية

العلاج بالروائح: بذر الينسون، سمفوطن، شابازال، فراسيون، بـذر شمـر، آذان الدب.

العلاج اليدوي: المساعدة على تصريف إفرازات الجيوب الأنفية.

العلاج المائي: استخدام محلول ملحي بالأنف، ويستعمل لاستعادة الرطوبة مع المساعدة على الإقلال من التهاب الأغشية الأنفية (يعمل على تنظيف المسارات الهوائية، ويقضي على البكتريا ويحمي من ارتجاع الرشح الأنفي).

## التهاب الزور

العلاج بالروائح: يوكاليبتوس، نقط فراسيون.

العلاج المائي: غرغرة بماء دافئ وملح (محلول ملحي).

المكملات الغذائية: فيتامينـات (أ)، (جـ)، (هـ)، مضـادات الأكسـدة، معـدن سيلينيوم.

العلاج الغذائي: البرتقال، اليوسفي، الليمون، الجريب فروت، الثوم، البصل.

## متلازمة المفصل الفكي الصدغي

الطب الصيني: الإبر الصينية [نقاط معينة فوق الأذن وفروة الرأس تقلل التوتر بالفك].

التمسيد: تدليك [لإزالة التوتر من العضلات المشدودة].

العلاج المائي: كمادات المياه الدافئة فوق المنطقة المصابة.

العلاج الذهني الجسدي: رد فعل استرخائي، تغذية مرتجعة، (ارتجاعيـة) حيويـة،

تخيل بصري، تأمل، تنويم مغناطيسي.

العلاج بالروائح: زيت اللافندر.

## ألم الأسنان

العلاج بالروائح: زيت القرنفل (مادة قوية مخففة للألم، قابضة، مضادة للالتهاب).

العلاج المائي: كمادات دافئة على الفك.

الطب الصيني: السياتشو، الإبر الصينية (وخز مناطق الألم والتوتر).

## التهاب اللثة

العلاج بالروائح: زيت شجرة الشاي، سانجويناريا.

الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.

الطب الصيني: الوخز بالإبر، الشياتو.

المكملات الغذائية: فيتامين (ج) لسلامة النسيج الضام.

الزنك: تنشيط المناعة ومكافحة العدوى.

## الحرارة (قرح البرد)

طب الروائح: نعناع، بلسم الليمون.

العلاج المائي: كمادات الثلج (فوق موقع القرحة).

الغسيل بالماء.

المكملات الغذائية: فيتامين (جـ)، زنك، أقراص ليسين.

الطب بالغذاء: الموالح (برتقال، ليمون، جريب فروت).

الخضروات: (ثوم، بصل، سبانخ).

## رائحة الفم

الطب الهندي: تنظيف اللسان بالأعشاب الهندية.

طب الروائح: عطر النعناع، الحبهان.

الطب الصيني: أعشاب السيلانترو.

الطب المائي: غسل الفم بالماء الدافئ.

الطب بالغذاء: أعواد البقدونس، أوراق النعناع، حبوب الحبهان، جذور العرقسوس.

## الفواق (الزغطة)

الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.

الطب الصيني: الشياتو، الضغط بالإبر.

العلاج المائي: غرغرة بماء مثلج.

العلاج الغذائي: مص شريحة من الليمون الحامض.

## الأرق

العلاج بالروائح: زيت اللافندر العطري، الناردين.

الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.

التمسيد: تدليك سويدي.

العلاج المائي: التسخين السلبي (حمام دافئ قبل النوم).

العلاج الذهني/ الجسدي: رد فعل استرخائي، تخيل بصري.

المكملات الغذائية: ميلاتونين.

## القلق

الطب الهندي: تأمل سامي، يوجا.

الطب الصيني: تاي تشي.

التمسيد: تدليك علاجي للاسترخاء.

العلاج الزهني الجسدي: العلاج الذاتي، التنفس العميق من البطن.

المكملات الغذائية: فيتامين (ب) المركب، حمض الفوليك، الزنك، فيتامين (جـ).

## الضغوط والتوتر

العلاج بالروائح: تبشول، برتقال، توت.

الطب الهندي: التأمل السامي.

التمسيد: تدليك علاجي للاسترخاء.

العلاج الذهني/ الجسدي: علاج ذاتي، تنفس عميق من البطن، رد فعل استرخائي.

المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (ب6)، (جـ)، زنك، أحماض دهنية أساسية، حمض الفوليك.

## الاكتئاب

العلاج بالروائح: زيت حصى البان [يحتوي على سينيول].

العلاج المثلي: بالساتيلا، ناتردم موررياتيكيوم، سيبيا، إغناطيا أمارا، زرنيخ، البيش.

العلاج بالغذاء: سبانخ، أغذية تزيد من السيروتونين (الكربوهيدرات المركبة).

المكملات الغذائية: أحماض دهنية أساسية، فيتامين (ب)، زنك، حمض الفوليك.

مطابع دار الطباعة والنشر الإسلامية/العاشر من رمضان/المنطقة الصناعية ب٢ تليفاكس : ٣٦٢٣١٣ - ٣٦٣٣١٤

Printed In Egypt by ISLAMIC PRINTING & PUBLISHING Co. Tel:. 015 / 363314 - 362313

مكتب القاهرة : مدينة نصر ١٢ ش ابن هانيء الأندلسي ت : ٤٠٣٨١٢٧ - تليفاكس : ٤٠١٧٠٥٣



The Green Medicine

# الطب الأخضر

التقنين العلمي بالأعشاب و الطب البديل

البروفيسور
عبد الباسط محمد السيد
رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن و السنة

GBS
Gheras Bookstore
غراس للنشر و التوزيع
Gheras Bookstore
العنوان بجمهورية مصر العربية 300 ش الأهرام - الدور الثاني - مكتب 203
تليفاكس: +202 5830768 ت: +20107647742
gheras _ eg @hotmail.com
www.gheras.com
www.alfa.com

ألفا
للنشر و التوزيع